

# Mit Elektroschock-Training Corona-Pfunde loswerden?

## 21-Tage-Selbstversuch

Von: Nelly Kühn  
26.08.2021 - 07:44 Uhr

München – 5,6 Kilo haben die Deutschen laut einer neuen

[Studie der TU München](#) im Schnitt während der Corona-Pandemie zugenommen. Und wie wird man nun die Corona-Pfunde wieder los? Ohne jeden Tag im Fitnessstudio zu schwitzen und nur Salat zu futtern...

**BILD hat die 21-Tage-Challenge gemacht: Eltektroschock-Training (EMS). Ernährung bleibt gleich. Einmal die Woche EMS-Training, dazu zwei Mal Cardio (20-30 Minuten joggen zum Beispiel).**

## Wie funktioniert's?

EMS (Elektro-Muskel-Stimulation) ist ein Ganzkörpertraining unter einem niedrigen Reizstrom. Der gesamte Muskelapparat wird gleichzeitig beansprucht. So soll das Training intensiver, effektiver und schneller sein. „Wir erreichen mit dem Training die Tiefenmuskulatur, im Fitnessstudio wird oft nur die oberflächliche Muskulatur trainiert. Daher ist EMS auch bei Rückenschmerzen und Knieproblemen geeignet“, so Trainerin Nina Feldschmied (24) zu BILD.

Zum Training schlüpft BILD-Reporterin Nelly Kühn dann in die spezielle EMS-Westen, die den Reizstrom überträgt und wird dann von der Trainerin verkabelt. Los geht's: Strom an!

Je nachdem, welche Körperpartien trainiert werden sollen, wählt die Trainerin passende Übungen wie Basic Squat, Superhero Chest oder Flying Warrior aus – alles nur mit Eigengewicht. „Das ist ganz schön anstrengend! Gerade bei den Armen komme ich schnell an meine Grenze. Wenn es nicht mehr geht, dreht Nina den Strom sofort runter“, sagt BILD-Reporterin Nelly Kühn.

**Während dem Training werden alle Körperregionen beansprucht: Arme, Brust, oberer/mittlerer/unterer Rücken, Po, Bauch, Beine.** „Wie stark, welche Partie vibriert, kann ich zu jeder Zeit selbst entscheiden. Wenn ich am Vortag eine größere Joggingrunde gedreht habe, mache ich dann dieses Mal eben weniger Beine und dafür mehr Arme und Bauch zum Beispiel“, meint die BILD-Reporterin.

*Pro Woche reicht laut Body Street ein Training (20 Minuten) aus, um seine Fitness-Ziele zu erreichen. Alle acht bis zwölf Wochen wird eine Körperanalyse gemacht.*

EMS soll Fett verbrennen, Muskeln wachsen lassen, die Kraft steigern, Tiefenmuskulatur aufbauen, Grundumsatz und Energieverbrauch steigern und für ein besseres Hautbild und Körperhaltung sorgen.

## **Das Hammer-Ergebnis**

**In nur 21 Tagen hat BILD-Reporterin Nelly Kühn 1,1 Kilo Fett abgenommen und 800 Gramm Muskeln aufgebaut!**

Mitbringen muss man nichts, nicht mal Sportsachen. Der Anzug steht im Studio bereit, eine Dusche gibt's auch. „EMS ist optimal für Menschen, die wenig Zeit mit Sport verbringen möchten und ihre Ziele langfristig erreichen, wollen. Gerade im Alter ist der Muskelerhalt wichtig. Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse natürlich ab“, so die Personal Trainerin.

*Vor 15 Jahren gründeten Emma und Matthias Lehner „Body Street“ in München. Heute gibt es rund Studios Europa.*

## **Preise**

Bei Body Street (gibt es mehr als 50 Mal in München) kostet das EMS-Training bei einem Jahresvertrag rund 120 Euro im Monat. Plus 69,90 Euro Startgebühr für Körperanalyse, Ernährungsgespräche und EMS-Karte. Auch Pakete für acht Wochen sind möglich. Ein Probe-Training gibt's für 19,90 Euro.

<https://www.bild.de/regional/muenchen/muenchen-aktuell/abnehmen-mit-elektroschock-training-corona-pfunde-loswerden-77145812.bild.html>