

Dank der Steckdose zu mehr Muskeln

An der Gossauer Ringstrasse hat das Fitnessstudio «Simplytrain» eröffnet. Besucher sollen hier dank elektrischen Impulsen bessere Resultate erzielen.

Yann Lengacher 28.01.2019, 05.00 Uhr

Luana Herraiz zeigt eine Übung am EMS-Gerät.

Wer schön sein, will muss leiden. So lautet ein bekanntes Sprichwort. Das in Gossau neu eröffnete Fitnessstudio «Simplytrain» bietet elektrisches Muskelstimulationstraining (EMS) an, eine Trainingsmethode, die sich erst einmal unangenehm anhört: Die trainierende Person zieht ein Korsett an, das mit einem EMS-Gerät verbunden ist. Je nach Programm lässt das Gerät unterschiedlich starke elektrische Impulse durch den Körper des Anwenders fließen, der parallel dazu Übungen auf Anweisung macht. Eine Hantelbank oder andere Fitnessgeräte werden bei dieser Art von Fitness nicht mehr benötigt.

«Die Stromstösse verursachen keine Schmerzen, EMS ist aber strenger als konventionelles Training», sagt Luana Herraiz, die Inhaberin des neuen Fitnessstudios. Herraiz ist in Gossau die erste, die diese Art zu trainieren anbietet. «Ich bin nach Gossau gekommen, weil die Stadt eine tolle Grösse hat und zentral gelegen ist.»

Das EMS-Training sei 18 mal effektiver als herkömmliches Training und spare auch Zeit. Man könne damit je nach Bedürfnis Muskeln aufbauen, abnehmen oder auch Rückenschmerzen bekämpfen, sagt Herraiz. Wegen der hohen Muskelbelastung würden 20 Minuten Training für eine Einheit ausreichen. «EMS beansprucht auch Muskeln, die mit herkömmlichen Methoden gar nicht trainiert werden.»

Und weil beim Training mit den Geräten immer Herraiz als Personaltrainerin dabei ist, trainieren die Kunden immer auf Termin. «So müssen die Kunden dann fast ins Training kommen», sagt Herraiz schmunzelnd. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Kunden auf diese Weise längerfristig für den regelmässigen Besuch im Fitnessstudio motiviert bleiben.

Ein von Krankenkassen anerkannter Boom

Luana Herraiz hat in ihrer beruflichen Karriere schon viele Dinge ausprobiert: Sie war Flight Attendant, hat beeinträchtigte Menschen betreut, aber sei schon immer sportbegeistert gewesen. Nun ist sie mit Hilfe einer Franchising-Marke Inhaberin eines Fitnessstudios geworden. Sie ist überzeugt, dass sich das EMS-Training langfristig etablieren wird.

«Vor fünf Jahren gab es in der Schweiz 60 Studios, mittlerweile sind es bereits 200 und in Deutschland boomt EMS momentan», sagt Herraiz. Der geringe Zeitaufwand im Verhältnis zu den Resultaten sei zudem ein nicht zu unterschätzender Vorteil. «Ich habe am eigenen Körper gesehen, wie ich mit EMS-Training innert kurzer Zeit gute Resultate erzielen konnte.»

Dass EMS-Training wirksam ist, davon seien auch die Krankenkassen überzeugt: Diese würden nämlich wie bei normalen Fitnessabonnements einen Teil der Kosten übernehmen.

<https://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/dank-der-steckdose-zu-mehr-muskeln-ld.1088787>