



Ob Zombie-Apokalypse oder Faustkampf – wenn die ganze Welt mit Schaum im Mund hinter einem her ist, muss man sich vorher wüst aufgepumpt haben – am besten schnell und effektiv



Alexander Ahlert
Art Director der
Business Punk

**Nur 16 Minuten
Work-out, maximale
Resultate? Locker.
Erweist sich in der
Praxis jedoch als
wahre Hölle**



Schock dich stark

Ein kurzer Blick auf meinen Instagram-Account genügt, um die Wahrheit über mich zu erfahren: Ja, ich bin Foodie. Nicht nur das, sondern auch vor allem #pizzalover, gerne darf es #highcarb sein. Erst wenn ich ein Foto von meinem Essen gemacht habe, um es später als #foodporn zu posten, stürze ich mich auf die Pizza.

Dann frage ich mich im selben Moment aber, wie ich die Kalorien anschließend wieder loswerde. Wie machen das die ganzen Insta-Boys und -Girls, die jeden Tag an bunten Monster-Cupcakes mit Marshmallow-Topping knabbern? Und doch perfekt aussehen? Etwa Sport? Bestimmt Sport ...

Bloß: Sport und ich, das war schon immer eine komplizierte Beziehung. Wenn mir Freunde mit leuchtenden Augen davon erzählen, dass sie wieder im Fitnessstudio alles gegeben haben oder jetzt, bei dem schönen Wetter, richtig ins Marathon-training einsteigen, dann setze ich mein bestes, freundlichstes, interessiertestes Gesicht auf und knabbere weiter an meiner Pizza. Doof. Und dann flattert die Lösung rein: EMS.

Elektronische Muskelstimulation, kurz EMS, verspricht mir, in nur 16 Minuten pro Einheit fit und muskulös zu werden. Dazu lasse ich mich verdrahten und verkabeln: Arme, Beine und Oberkörper werden eingepackt, die Kontakte dann mit Wasser eingesprüht, damit der Strom besser fließt. Okay. Das ist erst mal vor allem kalt auf der Haut. Ich fühle mich in dem Anzug wie ein Power Ranger. Nicht schlecht!

Voll unter Strom

Schlecht hingegen ist dann der Stromstoß, den der Elektro-Trainingsmaster mir durch die einzelnen Muskelpartien jagt. Wow! Unangenehm. Denn, so erklärt es der Trainer, die Muskeln werden stimuliert, dabei muss ich Übungen vollführen – die Muskeln kontrahieren und werden stärker beansprucht. Die Trainingseinheit läuft im Vier-Sekunden-Takt ab. Vier Sekunden elektronischer Impuls, vier Sekunden Pause.

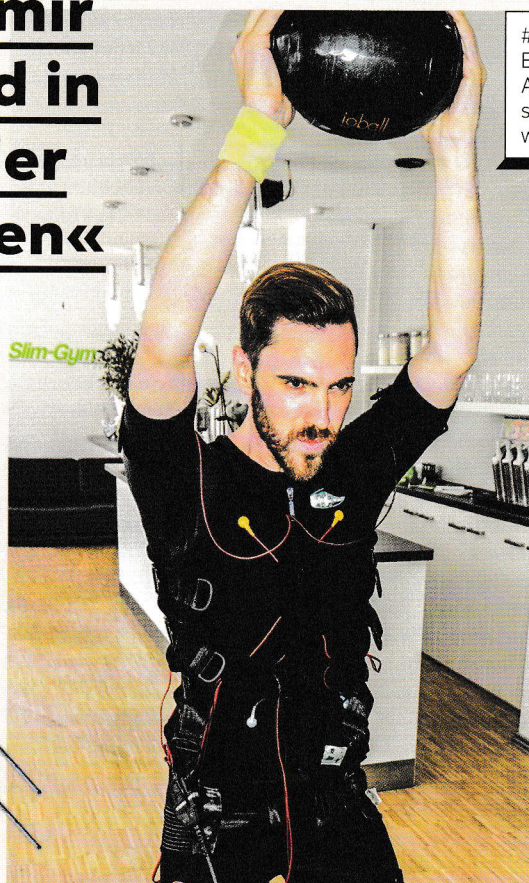
Nach nur einer Minute perlt mir schon der Schweiß von der Stirn. Der Trainingsmaster hüpft mir die Übungen vor und fragt immer wieder nach, an welchen Stellen am Körper er die Intensität der Stromimpulse steigern kann. Öhm, nirgendwo, bitte! Er macht es trotzdem,



»Als

hätte mir jemand in die Eier getreten«

Wenn der Muskel per Strom ausgeknockt ist, geht es erst richtig los – dann kommt die eigentliche Übung



#preparationiseverything: Erst schlüpft man in eine Art Leggings und in ein sehr enges Oberteil, dann wird man verdrahtet



und es wird unsinnigerweise noch anstrengender.

Nach der Hälfte der Zeit habe ich das Gefühl, bereits seit drei Stunden Sport zu machen – dabei wollte ich doch genau dieses Gefühl umgehen. In mir kribbelt alles. Ich sehe in einer meiner Vier-Sekunden-Pausen kurz um mich und denke, dass es mir wenigstens nicht so schlecht geht wie diesem armen, bemitleidenswerten Typen nebenan, der keucht und schwitzt und schlimmsten Gesichtszirkus macht, bis ich merke, dass ich das selber bin, im Spiegel. „Bald geschafft“, lügt der Trainer. Auf der Anzeige stehen noch volle fünf Minuten. Aber ein Power Ranger kennt ja keinen Schmerz. (Oder wie war das?) Mein Hintern vibriert, meine Arme zucken, die Stöße am Bauch fühlen sich an wie Schläge.

Wäre vielleicht alles nicht so schlimm, wenn der Trainer einem nicht die ganze Zeit aufmunternd wirkenden Unfug erzählen würde, so bin ich aber in diesem Vier-Sekunden-Loop gefangen und kann nur denken: Halt doch bitte die Fresse. Ich denke aber auch, dass ich mir danach wieder italienische Köstlichkeiten gönnen kann. Weiter, weiter, weiter! Vor

meinen Augen die Belohnungen: Extraportionen Käse. Sachen mit Nutella-Überzug. Und: Wein, viel Wein. Augen zu und durch.

Muskelkater wie noch nie

Und dann Schluss. Ende. Die erste EMS-Einheit ist geschafft. Ich fühle mich so, als hätte mir jemand in die Eier getreten. Mit voller Wucht. Noch viel schlimmer ist aber der Tag danach: Ich habe den Muskelkater meines Lebens. Wirklich: Ich sitze am Rechner und kann die Maus nicht bedienen, kann nicht einmal an den Layouts arbeiten. Die nächste Trainingseinheit muss ich absagen, weil mein Körper einfach noch nicht in der Lage ist, diese Belastung zu verarbeiten. Echt: Sport zu machen, ohne Sport zu machen, ist nicht unbedingt einfacher. Bald darauf stehe ich aber wieder im Club und lasse mich artig verdrahten, um dann wieder bei jedem Impuls das Gesicht zu verziehen. Um wieder zu leiden.

Mein Fazit nach einem halben Jahr zweimal die Woche EMS: Besonders an den Oberarmen habe ich eine positive Veränderung festgestellt. Und dadurch, dass so eine Session wirklich nur ein paar Minuten dauert, konnte ich es locker in der Mittagspause erledigen. Nicht schlecht also. Zudem war es tatsächlich so, dass ich nach und nach das am Anfang unwahrscheinlich klingende Angebot wahrgenommen habe, die Intensität hochzufahren. So ein Körper gewöhnt sich echt an alles. Hätte ich in der Zeit auch etwas weniger gegessen, wäre sogar noch mehr an Resultaten drin gewesen. So viel Selbstkritik muss schon sein.

Vielleicht probiere ich nächstes Mal diese Methode aus, wo man sich mit Kälte das Fett weg-schmelzen lässt. Aber verdammt, ich bin eine ziemliche Frostbeule. Irgendwas ist doch immer, denke ich und nehme mir noch ein Stück Pizza. II

Business Punk

WORK HARD. PLAY HARD.

Ausgabe 03_2017 6⁰⁰ Euro business-punk.com

DOSSIER

RESET

25 radikale
Karriere-Neustarts

Hirte und Krieger

Wie Chobani-CEO Hamdi Ulukaya aus Joghurt ein Milliardengeschäft macht

Bus, Buzz, Biz

Wohnmobile in geil: Ein 28-jähriger Portugiese erfindet den Roadtrip neu

BESSER ALS TINDER

Mitgründerin **Whitney Wolfe** verließ Tinder im Streit. Jetzt bekämpft sie mit der Dating- und Networking-App Bumble Sexismus



4 191709 1506002 03

BELGIEN, ÖSTERREICH,
LUXEMBURG € 6,80
ITALIEN, SPANIEN € 7,95
SCHWEIZ SFR 12