

Die elektrische Muskelstimulation (EMS) kommt aus der Physiotherapie, wird heute aber auch verstärkt im Kraftsport eingesetzt. Ihre Stromimpulse erreichen auch die tiefen Sixpack-Schichten

## DIE 3 EFFEKTIVSTEN POSITIONEN



### DIAGONALE CRUNCHES IM STEHEN

*vorwiegend für die schrägen Bauchmuskeln*

1. Aufrecht hinstellen, Körperschwerpunkt auf das linke Bein verlagern. Rechtes Bein heben, schräg nach hinten strecken, linken Arm nach oben strecken. Oberkörper leicht vorbeugen.

2. Mit Beginn des Stromimpulses heben Sie das rechte Knie, ziehen den linken Ellenbogen zum Körper, ballen die linke Faust und rollen den Oberkörper ein. Wenn der Impuls vorbei ist, begeben Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition. **2 Sätze, jeweils 5 Wiederholungen pro Bein**



### KNIEBEUGEN MIT GEHOBENEN ARMEN

*in erster Linie für die geraden Bauchmuskeln*

1. Schulterbreiter Stand, mit geradem Rücken leicht vorbeugen. Arme um 90 Grad anwinkeln, Fäuste (nach innen) auf Kinnhöhe.  
2. Setzt der Impuls ein, in die Knie gehen, bis die Oberschenkel fast waagrecht sind. Halten, bis der Impuls aufhört, wieder hoch. **2 Sätze, jeweils 10 Wiederholungen**



### STANDWAAGE

*überwiegend für die geraden Bauchmuskeln*

1. Aufrechter Stand, Körperschwerpunkt auf das rechte Bein. Linkes Bein leicht anwinkeln, linken Arm nach oben strecken.  
2. Sobald Sie den Stromimpuls spüren, vorbeugen, bis die Arme, das linke Bein und der Oberkörper waagrecht sind. Das rechte Bein ist leicht gebeugt. Endet der Impuls, zurück zu Position 1. **2 Sätze, jeweils 5 Wiederholungen pro Bein**

### Wie es funktioniert

In den mit Elektroden bestückten Anzug schlüpfen, mit der Station verbinden. Impulsfrequenz (ideal: 80 bis 85 Hertz), Kontraktions- und Pausendauer (meist je 4 Sekunden) sowie die Impulsstärke einstellen. „Jede Übung wird intensiviert, effizientes Ganzkörpertraining dauert damit lediglich 15 bis 20 Minuten“, sagt Sportwissenschaftler Kleinöder.

### Was Sie brauchen

Gute Geräte (im Bild: Bodytec von Miha) kosten 7500 bis 12 000 Euro. Im Fitness-Studio legen Sie für eine 20-minütige Einheit etwa 20 Euro hin. Auch Personal Trainer bieten den Service an, kommen mit einem Gerät zu Ihnen nach Hause. Infos: [www.personal-trainer-network.de](http://www.personal-trainer-network.de).

Zeitaufwand ⌚⌚⌚⌚⌚ Kosten 💰💰💰💰 Schwierigkeit 🖐🖐🖐🖐🖐

### Warum es so gut ist

Auch wenn Sie nur die 3 gezeigten Übungen absolvieren, können Sie Ihren gesamten Körper trainieren. Aktivieren Sie währenddessen einfach sämtliche Elektroden und nicht nur jene, die am Bauch sitzen. „Das hilft Ihnen, muskuläre Dysbalancen zu verhindern“, sagt der Fachmann.

Unser Experte:  
Dr. Heinz Kleinöder



Der Leiter der Abteilung für Kraftdiagnostik an der Deutschen Sporthochschule Köln hat bereits einige EMS-Studien durchgeführt. [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)