

DEUTSCHLANDS BESTES MÄNNERMAGAZIN*



* ERGEBNIS DER TOP-100-UMFRAGE DER LEAD ACADEMY 2007

DEZEMBER 2007

DEUTSCHLAND 4,50 EURO
ÖSTERREICH 4,50 EURO
SCHWEIZ 8,50 SFR
WWW.GQ.COM

DIE GQ MÄNNER DES JAHRES 2007

Jürgen Vogel
Hape Kerkeling
Josh Hartnett
Mario Testino
Armin Mueller-Stahl
Lapo Elkann
Till Brönner
Kostja Ullmann
David de Rothschild
Thom Browne
Das Handball-Team

STYLE-GUIDE
WAS TRAGE
ICH SILVESTER?

WISSENSCHAFT
LANGSCHLÄFER
KÖNNEN LÄNGER



DIE MUST-HAVES
DES WINTERS
MÄNTEL, PULLOVER &
DAUNENWESTEN

LEWIS HAMILTON

»DON'T WORRY, NÄCHSTES JAHR PACK ICH'S!«

Body&Mind

> Fitness • Sport • Karriere • Sex • Genießen • Pflege • Wissen

DAS VERSPRICHT SPANNUNG

Eine neu entwickelte Weste trainiert automatisch
alle großen Muskeln – durch Stromimpulse.

GQ-Coach Andreas Klingseisen hat die Reizwäsche getestet

Fotos: HOLGER ALBRICH

Als Wissenschaftler stehe ich angeblichen Revolutionen immer erst einmal skeptisch gegenüber. Gerade im Fitnessbereich wird viel versprochen, aber nur wenig gehalten. Der „Miha Bodytec“ etwa lockt damit: Elektroden, die mit einer Weste auf der Sportkleidung befestigt werden, sollen alle großen Muskelpartien mittels Kontraktion trainieren, ohne dass man sich an Geräten oder mit Gewichten abmühen müsste. Und das in 15 bis 30 Minuten. Also einfach dastehen und die Muskeln bearbeiten lassen?

Das Training durch elektrische Impulse ist nicht neu, schon zu Sowjetzeiten experimentierte man mit Stromstößen (und praktizierte weit obskure Methoden). Im medizinischen Bereich ist die Stromtherapie längst als seriöse Anwendung etabliert. So, glaube ich, hat die Weste in Fitnesscentern durchaus ihre Berechtigung – wenn man ein paar Dinge bedenkt.

Angefangen mit der Sportkleidung. Halten Sie sie vorher unter den Wasserhahn, damit sie während der Trainingsdauer feucht bleibt und somit den Stroms leitet. Viele empfinden dies anfangs als unangenehm, aber das legt sich rasch. Dann zieht man die Weste drüber, stöpselt die Elektroden auf und schließt sie über die Basisstation an den Strom an. Zuerst wird der Körper mit einer Art Dauerimpuls beschossen, damit die Muskeln ein gewisses Kontraktionsgefühl bekommen. Dies nehmen viele zunächst als Vibrieren wahr, als angenehmes Prickeln an den entsprechenden Stellen; oft müssen sie spontan lachen.

Bei meinem ersten Mal habe ich, hoch motiviert, wie ich nun mal bin, sofort alles gege-

DIE WESTE TRAINIERT FASERN, DIE WILLENLICH NICHT ERREICHBAR WÄREN. MEIN MUSKELKATER WAR UNGLAUBLICH. ICH KONNTE MICH DREI TAGE LANG NUR MÜHSAM SETZEN

ben. Man steht da, die Muskeln kontrahieren, während man die Intensität durch die verschiedenen Drehknöpfe der Basisstation regelt. Spannt man zudem selbst die Muskeln an, wirkt der „Miha Bodytec“ noch intensiver. Meine Empfehlung: 15 Minuten Training, wobei eine Vier-Sekunden-Kontraktionsphase an eine Entspannungsphase gekoppelt ist. So lässt sich die intramuskuläre Koordination steigern, sodass Muskelfasern angesprochen werden, die willentlich gar nicht erreichbar wä-



ren. Bei mir hatte es den Effekt, dass ich mich drei Tage lang nur mühsam hinsetzen konnte. Der Muskelkater in den Beinen und am Gesäß war einfach unglaublich.

Aber auch für alle, die kein ausgeprägtes Muskel- oder Körpergefühl haben, ist diese Erfahrung interessant. Allerdings ist die Weste eher Ergänzung als Alternative zu normalem Krafttraining. Nur mit ihr würde man zu einseitig trainieren und sich schnell überfordern. Im Cym sollte man sich vorher über Kontraindikationen wie Herzschrittmacher informieren. Zur Beruhigung sei jedoch gesagt: Unnatürliches oder Ungesundes werden dem Körper nicht abverlangt. Auslöser jeder Muskelkontraktion ist auch bei normalen Bewegungen ein elektrischer Impuls.

Hat der „Miha Bodytec“ meine Erwartungen erfüllt? Durchaus – als Zusatzgerät in einem ausgewogenen Fitnessparcours, denn einige wichtige Bewegungsmuster trainiert die Weste nicht. Der Preis von 25 bis 50 Euro pro Übungseinheit im Studio dürfte außerdem abschreckend wirken, obwohl jede Einheit tatsächlich Fortschritte bringt. Im therapeuti-

1 An der Basisstation stellt GQ-Fitnesscoach Andreas Klingseisen die Intensität der „Miha Bodytec“-Impulse ein. Zusätzliches Anspannen steigert die Leistung der Weste enorm
2 Der Stromanschluss seitlich
3 An der Weste befinden sich Elektroden für die großen Muskelgruppen: Brust, Bauch, oberer und unterer Rücken. Aber auch Beine und Arme werden gereizt. **FÜR ZU HAUSE:** „Miha Bodytec Private“, ca. 10590 Euro, miha-bodytec.de

schen Bereich sehe ich mehr Potenzial – die Weste schon die Gelenke: Nach einem Kreuzbandriss etwa kann man die Oberschenkelvorderseite viel eher stimulieren als bei herkömmlichen Rehabilitationsprogrammen.

Probieren Sie dieses Trainingsgerät ruhig einmal aus. Es wird Ihnen die wahrscheinlich stärkste und härteste Muskelkontraktion Ihres Lebens verschaffen. Das Gefühl ist kaum zu beschreiben: Man kann sich nicht dagegen wehren. Man steht buchstäblich unter Strom. ←

Falls Sie sich auch unter Strom setzen lassen wollen – unter anderem in diesen **Fitnessstudios** können Sie mit dem „Bodytec“ trainieren:

.....
Leo's Sports Club, München (ab Januar 2008), leos-sportsclub.de

.....
BodyINStyle, Hamburg, bodyinstyle-hamburg.de

.....
Active Body Lounge, Dortmund, active-body-lounge.de

.....
Freiraum, Bayreuth, freiraum-bayreuth.de