

[Home](#) » [FIT & FUN](#) » EMS- & Vibrationstraining bei WORXOUT [Suche](#)

Like 13k

EMS- & VIBRATIONSTRAINING [zurück](#) BEI WORXOUT

12. September 2013 Veröffentlicht von **Siegfried Grundner**

Dir und 47 anderen gefällt das.



Diesen Monat begab sich unser School Reporter Siegi wieder für euch auf die Suche nach den aktuellsten Sporttrends: Dabei stieß er auf das neuartige Fitnessstudio "WORXOUT": EMS- und Vibrationstraining – schnell und günstig!

Aber wie gut funktioniert das wirklich? Siegi über ein Training mit vielen Kabeln und Schweiß, den er nicht erwartet hatte...

Tag 1: Was ist WORXOUT?

Nachdem ich das Wort WORXOUT das erste Mal las, googelte ich sofort womit ich es zu tun hatte: WORXOUT bietet, laut eigener Homepage, EMS- (Elektro-Muskel-Stimulation) und Vibrationstraining. Was das genau sein soll? Beide Trainingsarten sind moderne Methoden, um den gesamten Körper möglichst effizient und zeitsparend zu trainieren. Sie funktionieren also als perfekte Ergänzung zu den alltäglichen Sportarten. Ich informierte mich weiter, langsam packte mich die Neugier. Was macht die beiden Methoden genau aus?

Schnell und Effektiv!

Methode 1 – EMS – Training: Diese zwei neuen Technologien bieten uns das schnellste und effektivste Workout, das ihr im Moment finden könnt - und bei WORXOUT könnt ihr beide Geräte dazu noch individuell, je nach Bedarf, miteinander kombinieren. Das EMS-Training beschleunigt das Muskelwachstum bis in die tiefsten Fasern und strafft das Gewebe. Somit bekämpft es Problemzonen am Körper, wie zum Beispiel Cellulite oder Fettpölsterchen.

Methode 2 – Vibrationstraining: Das funktionale Vibrationstraining bringt wiederum die allgemeine Fitness in Schwung! Auch jenen, mit Rückenschmerzen oder Haltungsschwächen kann ich das WORXOUT – Training nur empfehlen. Es hilft nämlich, diesen Problemen vorzubeugen, indem es die Rückenmuskulatur gezielt stärkt.

Das Beste an dem Ganzen? Verglichen mit den Geräten in herkömmlichen Fitnessstudios benötigen diese beiden Trainingsmethoden einen 18-mal geringeren Zeitaufwand. Mehr dazu erfahrt ihr in meinem Interview mit Trainer Helge:

Im WORXOUT Studio...

Das Studio befindet sich gleich neben der Mariahilferstraße (Ubahn-Station Zieglergasse, Wien) – ist also problemlos mit den Öffis zu erreichen. Durch die Tür hineinspaziert, empfangen mich gleich die beiden super sympathischen Trainer Thomas und Helge. Wir machten es uns kurz in der kleinen Chill-Out Area gemütlich, während Helge mit mir eine Anamnese (medizinisches Gespräch/ Test) durchführte. Das verrät ihm, wie sportlich und gesund ich bin, und wie weit er mit mir beim Training gehen kann.

Anschließend legten wir gleich los. Ich bekam eine hautenge Funktionswäsche überreicht, inklusive einer schwarzen Montur, aus der viele bunte Kabel hingen. Damit die Elektroden auch Strom durch meine Haut leiten konnten, besprühte mich Helge davor noch mit etwas Wasser. Die Weste und die Manschetten schnallte man mir eng um Hüfte, Oberschenkel und Arme. Die Spannung stieg in mir hoch. Was kommt jetzt?

Etwas nervös wartete ich in meinem Anzug auf mögliche Schmerzen, da ich nicht wusste wie intensiv sich die Stromstöße anfühlen würden. Aber als die ersten Impulse durch meinen Körper strömten, spürte ich nur ein leichtes Kribbeln. Somit konnte ich mich jetzt beruhigt auf die Übungen konzentrieren, die mir Helge zeigte. Bei jeder einzelnen Einheit steht euch übrigens ein zertifizierter Personal Coach zur Seite – ein riesen Vorteil, da so alle Übungen vorgegeben und kontrolliert werden können!

Strom und Schweiß

Nach wenigen Minuten merkte ich bereits, dass die Übungen zwar nicht sonderlich schwer aussahen, gepaart mit der Elektro-Stimulation alle 5 Sekunden aber dann doch richtig forderten. Das Training dauerte insgesamt 20 Minuten und ich versuchte bei jeder Übung alles zu geben, um den, von Thomas und Helge vorprognostizierten, Muskelkater am nächsten Tag auch wirklich zu spüren! Seht euch mein WORXOUT-Training an:





Am Ende des Trainings befreite ich mich aus meinem engen Anzug und sah, dass mich das Workout doch auch ganz schön ins Schwitzen gebracht hatte. Für mich sehr erstaunlich, da ich bei meinen gewohnten Sportarten wie Fußball und Beachvolleyball nur sehr wenig schwitze, obwohl sich die zeitlich viel intensiver auswirken. Mein Trainer erklärte mir anschließend noch, dass eine ausgewogene Ernährung ebenfalls wichtig für dieses Training sei. Dann muss ich wohl auf meinen Burger heute verzichten.

Was kostet das EMS- und Vibrationstraining?

Es gibt unterschiedliche Angebote. Wenn ihr euch für eine Mitgliedschaft entscheidet, könnt ihr das Vibrationstraining (ebenfalls mit einem persönlichen Coach) bereits ab 6,90 Euro pro Woche durchführen. Das EMS-Training ist aufgrund der teuren Ausrüstung etwas kostspieliger – bei einer Mitgliedschaft seid ihr ab rund 20 Euro pro Woche dabei! Es spielt keine Rolle, ob ihr momentan bereits Sport betreibt oder nicht. Das einzig Wichtige: Ihr müsst gesund sein, um beim Training auch wirklich an eure Grenzen gehen zu können.

Fazit

Alles in allem war ich am Ende wirklich positiv überrascht, sowohl über die Professionalität, die man bei WORXOUT vorgelebt bekommt, als auch über den Spaß, den man beim Training erlebt. Ich kann mir durchaus vorstellen, das Programm als Ergänzung zu meinen anderen Sportarten dauerhaft zu betreiben.

Von mir gibt es jedenfalls beide Daumen nach oben für WORXOUT!

...und hier geht's zum [WORXOUT-Studio](#)

Dir und 47 anderen gefällt das.



Add a comment...

Also post on Facebook

Posting as Thomas Guttner ([Change](#))

Comment

Facebook social plugin