

Hamburg trainiert jetzt wie die Business-Elite in New York

Die Suche nach dem richtigen Fitnessstudio, dem passenden Workout oder einer interessanten Joggingstrecke beschäftigt die Hamburger Gemüter, wenn es in schnellen Schritten auf den Sommer zu geht. Die anfängliche Euphorie und auch der Wille schwinden dann jedoch von Woche zu Woche. Zu verlockend scheint der Abend mit Freunden im Biergarten, eher unattraktiv das Schwitzen im Fitnessraum. Und wer sich dennoch aufrafft, der verbringt die meiste Zeit beim Entspannen in der Sauna oder genießt eines der vielen Wellnessangebote. Das große Vorhaben Fitness scheint gescheitert zu sein.

Muskelaufbau zur optimalen Fettverbrennung

„Der Mensch sucht nach Ablenkung. Wenn ich im Fitnessstudio die Möglichkeit habe, mich mit allen anderen Dingen zu beschäftigen, nur nicht mit eben jenen, die mich beanspruchen und fordern, dann gehe ich doch lieber in die Sauna als an die Geräte“, so der Experte Mario Adelt. Er ist Gründer und Geschäftsführer von Body Focus in Hamburg. Body Focus ist ein hochintensives Training, das sich auf die Stärkung der Muskulatur konzentriert. „Bei uns trainieren Sie ein Mal in der Woche 20 Minuten und erreichen dieselben Ergebnisse wie jemand, der regelmäßig ins Fitnessstudio geht. Durch die konzentrierte Arbeit, die von den Muskeln gefordert wird, trainiert man diese bis in die letzte Faser und regt so ihren Stoffwechsel über mehrere Tage an. Dadurch steigert sich der alltägliche Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung wird angekurbelt“, erklärt der Physiotherapeut weiter.

Body Focus nutzt die Trainingsmethode HIT (High Intensity Training), deren Effektivität in den USA seit einigen Jahren für Aufsehen sorgt. Während jeder der individuellen Einheiten konzentriert sich der Personal Trainer auf einen Kunden, um die optimale Belastung zu gewährleisten. Die Übungen werden an verschiedenen Maschinen absolviert,

die auf den Kunden individuell eingestellt werden. „Alle Geräte, an denen die Kunden bei Body Focus trainieren, sind medizinisch geprüfte Maschinen der amerikanischen Firma MedX“, bestätigt Mario Adelt. Darin liegt der Fokus von Body Focus: Nicht nur die Fitness der Kunden wird gesteigert, auch die Gesundheit und das Wohlbefinden werden nach medizinischen Aspekten unterstützt. „Menschen, die den gesamten Tag am Schreibtisch sitzen, klagen oft über Rücken- und Nackenschmerzen. Dass diese Beschwerden im Alter immer akuter werden, merken die meisten erst, wenn es zu spät ist. Bei unserem Training wirken wir gezielt auf die Ursache dieser Probleme ein und sorgen so langfristig vor“, erklärt der Trainer Adelt. Seit den 80er Jahren ist die Firma MedX mit ihren Trainingsmaschinen absoluter Marktführer auf dem gesundheitsorientierten Fitnessmarkt. Auch bei der Ausrüstung von Therapie- und Reha-Instituten sind die Geräte von MedX sehr beliebt.

Die perfekte Work-Life-Balance schaffen

Ja klar, 20 Minuten trainieren und das soll reichen, zweifeln jetzt wohl die meisten Sportler oder jene, die es werden wollen. Zu unreal scheint das Ergebnis nach solch einem minimalen Zeit- und Trainingsaufwand. Doch das hochintensive Krafttraining, die motivierende Begleitung durch den persönlichen Trainer und die Tatsache, dass man während der Übungen nicht abgelenkt wird, gewährleisten ein effektives Workout. „Durch diese Intensität reicht es, wenn das Training nur einmal in der Woche durchgeführt wird. Und es erzielt trotzdem die gleichen und sogar bessere Ergebnisse als bei einem Training in herkömmlichen Fitnessstudios“, so der Geschäftsführer von Body Focus. „Das Wichtigste bei den Übungen ist die Intensität. Diese erreichen die Kunden bei einem selbstständigen Training im Fitnessstudio nicht. Grund dafür ist Unsicherheit, Unwissen und mangelnde Selbstmotivation.“ Dem wollen

Mario Adelt, Physiotherapeut und Gründer von Body Focus Personal Training am Gänsemarkt.



FOTO: MARIO ADELT

Mario Adelt und sein Team entgegenwirken, denn nur wer Erfolg hat, kann sich selber motivieren und setzt das Training weiter fort. Ein weiterer Faktor für die Zufriedenheit der anspruchsvollen Kunden ist der geringe Zeitaufwand. Einmal pro Woche nur 30 Minuten für den kompletten Termin inklusive Umziehen aufzuwenden, macht die Methode äußerst attraktiv. Für Manager, Unternehmer und alle anderen viel beschäftigten Hamburger wird der Termin an den Geräten zum regelmäßigen Jour Fixe. Der Trainingsraum wird konstant auf 18 Grad Celsius gekühlt. Durch die niedrige Raumtemperatur gerät der Kunde nicht ins Schwitzen und kann sich nach den 30 Minuten Training in der Mittagspause wieder erfrischt an den Schreibtisch setzen.

So starten die Hamburger entspannt, ohne Freizeitverlust und mit einem guten Gewissen in den Sommer in der schönsten Stadt der Welt.