

BIKINI-PROOF?

Half uurtje trainen onder stroom...

3

Te druk voor de gym of een hekel aan sport? Dan is deze work-out de oplossing voor jou.

Niks bloeden, gewoon lachend spiertjes kweken.



Sylvies sexy bikinilijf loopt op stroom.

HET KLINT ALS een sprookje: met slechts twee keer in de week een half uurtje trainen hetzelfde resultaat behalen als met zes uur flink zweten in de gym. “Met Elektro Musculaire Stimulatie, oftewel EMS kan het”, vertelt Ariën Mak van Fit & Fast, een van de plekken waar je in Nederland terecht kunt voor deze vrij nieuwe manier van sporten. “EMS is een methode waarmee elektrische impulsen ervoor zorgen dat je spieren meer aanspant dan bij regulier sporten. Daardoor wordt je training veel effectiever.” Het klinkt een beetje griezelig, want in feite zetten ze je lichaam onder stroom. Maar Sylvie Meis zweert erbij, net als Halina Reijn, Géza Weisz en Manuel Broekman, schijnt het. En die zien er stuk voor stuk niet verkeerd uit. Wie een EMS-studio binnenstapt, kleedt zich eerst om in een nauw aansluitend T-shirt en broekje dat je van de trainer krijgt. Vervolgens krijg je een nog strakker vest aan en banden om je armen en benen, waar allerlei draden aan hangen. Deze elektroden worden aan een machine gekoppeld waarmee je de intensiteit van de elektrische stimulans kunt regelen. Het is een bizar gevoel, van kleine kriebeltjes tot uiterst onaangenaam als het apparaat te zwaar voor je staat. Het afstellen

duurt een paar minuten, daarna ga je samen met de trainer oefeningen doen. Ondertussen krijgen je spieren kleine schokjes toegediend waardoor je veel meer doet dan je denkt. Spierpijn is heel gewoon en eigenlijk bijna onontkoombaar. “Een work-out duurt, inclusief het aankleden, niet langer dan een half uur, maar het is wel een volledige training. Je moet het niet zien als een extraatje als je al sport, want dan geef je je spieren niet voldoende rust”, aldus Ariën Mak. “Het eerste echte resultaat zie je na zes tot acht weken EMS-training. Je merkt absoluut al veel eerder dat je spieren sterker worden en dat je wat strakker wordt. Doordat je spiermassa toeneemt, ga je meer calorieën verbranden, ook als je rust. Maak je geen zorgen, je wordt geen Hulk van deze sport, eerder gestroomlijnd”, legt de EMS-trainer uit. Wie echt uit is op gewichtsverlies doet er goed aan op zijn of haar voeding te letten en aansluitend aan de shocktraining tot veertig minuten cardio te doen met een lage intensiteit. “EMS is geschikt voor bijna iedereen. Naast mensen met weinig tijd of gewoon weinig zin, trainen we ook veel met personen die kampen met een blessure of herstel na een ziekte. Ook bij hen zijn de resultaten verbluffend.” ■