

# GOLF & COUNTRY

6/09  
59. Jahrgang / Fr. 12.-

www.golfandcountry.ch Das meistabbonnierte Golfmagazin der Schweiz

ZÜRICH  OPEN

## Back home!

Nach dem Asien-Abenteuer spielt Martin Rominger wieder in Europa



**ROGER FEDERER**  
Der Tenniscrack griff mal zum Golfschläger – «gecoacht» von André Bossert

**GOLFSCHUHE X-TRA**  
Ob modisch oder ganz einfach funktional: Das sind die Neuheiten 2009

**KANADISCHER GEHEIMTIPP**  
«The Near North of Ontario»: Hier werden Golfer von Schweizern verwöhnt

**Die Besten  
teachen  
bei uns!**  
**Golf Digest**  


# Impulse für Ihre Muckis

Nach Medizin und Physiotherapie wird Muskeltraining durch elektrische Impulse (EMS) jetzt auch bei gesunden Menschen angewendet. Und Golfende sollen dank dieser Methode mehr Kraft haben – und mehr Zeit.

Von Franco Carabelli

**E**r macht auch Hausbesuche wie ein Mediziner – Roland Schmitt (43), Geschäftsführer der Firma Wellness Power und ausgebildeter Betriebsökonom und Fitnesstrainer. Diesmal ist sein Ziel aber nicht die Teppichetage eines Blue-Chip-Konzerns in der City, sondern eine Privatwohnung im Grünen. Und Schmitts Klient ist für einmal kein gestresster CEO, sondern ein (noch) entspannter Golfjournalist.

Statt des Arztkoffers trägt Schmitt ein Reisekofferchen in den Händen. Darin transportiert er ein Steuergerät und eine Elektrodenweste sowie die Arm- und Bein-Pads. Steuergerät? Elektrodenweste? Arm- und Bein-Pads?

Zum besseren Verständnis sei an dieser Stelle eine Zeit-und-Raum-Klammer geöffnet, in der Scotty den Geschäftsmann und den Journalisten zurückbeamt an die Golfmesse von Ende Januar in Zürich. Dort präsentierte Wellness Power an

einem Stand seine zwei Trainingsgeräte der neusten Generation, die Vibrationsplatte FitVibe Excel Pro und das EMS-System miha bodytec. «Testen Sie den miha bodytec doch einfach zu Hause aus und schreiben Sie dann, was Sie dabei erlebt haben», sagte Schmitt damals zum Journalisten.

Scotty gibt wieder Energie – und der Fitnessexperte und der Schreibende sind zurück im Wohnzimmer des Journalisten und beginnen, die Trainingstasche auszuwickeln. Rasch liegen die Inhalte ausgebreitet auf dem Tisch: ein Laptop-ähnliches Teil mit vielen Drehknöpfen, Displays und zwei dicken Kabeln. Eine Art Weste, schwarz, ärmellos, mit herabbaumelnden, dünnen Kabeln in Rot und Schwarz. Eine Art Nierengurt, ziemlich breit. Vier schmalere Riemen, zwei kürzere und zwei längere. Dazu eine Wasserflasche mit Sprühvorrichtung.

## Das totale Workout

Der miha bodytec erwartet einen Body! Doch bevor gefittet wird, vermittelt Schmitt den physikalischen und den medizinischen Background zum EMS-Training. «E» stehe für «Elektro», sagt er, «M» für «Myos», das griechische Wort für Muskel, und «S» für «Stimulation». EMS-Training sei also nichts anderes als Muskeltraining durch elektrische Stimulation. In der Physiotherapie und in der Medizin sei EMS vor allem in der Rehabilitation nach Operationen oder Verletzungsphasen eine anerkannte Methode. Im Wesentlichen erlaube sie das Training von Muskeln, ohne verletzte Körperteile und Gelenke zu beanspruchen.

Aber auch bei gesunden Menschen vermag EMS Dinge zu bewirken, die über den Effekt eines «normalen» Krafttrainings hinausreichen: Erstens werden die

einzelnen Muskelgruppen nicht nacheinander «bearbeitet», sondern alle (verka-belten) gleichzeitig, und zwar Agonisten und Antagonisten. Zweitens werden primär nicht die «Slow-twitch-Fasern» der Muskeln getrimmt, sondern jene der Kategorie «Fast-twitch», die zuständig sind für die Schnellkraft. Und drittens erreicht EMS auch schwer zugängliche Muskeln, die bei einem gewöhnlichen Training nicht oder kaum berücksichtigt werden.

Dr. Heinz Kleinöder, Leiter der Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln, kennt die verschiedenen wissenschaftlichen Studien zum EMS-Training. Sie belegen unter anderem eine erhöhte Rumpfstabilität und die Verbesserung der Maximalkraft in Kombination mit einem klassischen Muskelaufbautraining sowie die Reduktion von Rückenbeschwerden und Harninkontinenz. In einer eigenen Versuchsreihe hat Kleinöder ausserdem eine 30-prozentige Zunahme der Schnellkraft innerhalb von vier Wochen nachgewiesen.

## Auch Bad Ragaz ermittelt ...

Bis Ende Jahr sollen auch die Resultate einer Studie vorliegen, die zurzeit im Swiss Olympic Medical Center im Grand Resort Bad Ragaz durchgeführt wird. Diese Untersuchungen sollen belegen, in welchem Ausmass das Training mit dem miha bodytec Körperfett reduziert und die Muskeln stärkt beziehungsweise aufbaut. «Ich freue mich auf die Resultate aus dieser Studie», sagt Schmitt. «Wir bewegen uns in einem Markt, in dem leider oft auch mit leeren Versprechungen operiert wird. Da ist es extrem wichtig, dass man etwas Schwarz auf Weiss belegen kann.»

In Deutschland arbeitet auch die PGA of Germany, die Dachorganisation der

## IM EINSATZ

In der Schweiz sind zurzeit rund 70 miha bodytec im Einsatz. Rund die Hälfte davon ist in Privatbesitz, die anderen Geräte stehen in Fitness-, Wellness-, Beauty-Studios – und zwei im Golfclub Bubikon. Alterslimiten fürs EMS-Training gibt es keine. Als einzige absolute Kontraindikation gilt das Tragen eines Herzschrittmachers oder Schwangerschaft. So oder so: Das Training mit dem miha bodytec darf erst erfolgen, wenn die entsprechenden Gesundheitsfragen mittels Fragebogen keine Kontraindikationen aufweisen.

Eine Trainingseinheit zu 30 Minuten kostet im Studio zwischen 20 und 80 Franken, je nachdem, ob man solo trainiert oder die Dienste eines «Personal Trainers» in Anspruch nimmt. Wer sich lieber in den eigenen vier Wänden unter Strom setzen lässt: den miha bodytec gibts ab 17 000 Franken zu kaufen.

[www.wellnesspower.ch](http://www.wellnesspower.ch)

Golfprofessionals, mit dem miha bodytec. Geschäftsführer Rainer Goldrian: «Ganzkörper-EMS-Anwendungen werden auch im Golfsport immer häufiger und dabei sehr wirkungsvoll eingesetzt. Wir haben uns deshalb entschlossen, miha bodytec als Trainingsgerät zu verwenden und auch unseren Mitgliedern zu empfehlen.» Auch Walter Künzi, der Inhaber der Golfanlage in Bubikon ZH (vgl. Interview nächste Seite) hat sich für die Anschaffung des Geräts entschieden.

### Wohlfühl-Feeling

Zu Hause beim Schreiben ist es inzwischen Zeit, von der Theorie in die Praxis überzugehen. Roland Schmitt reicht seinem Probanden ein Paar hautenge Baumwollshorts und ein ebensolches T-Shirt. Als dieser im «kurzen Schwarzen» wieder vor ihm steht, «wässert» Übungsleiter Schmitt die Elektroden in der Weste und an den verschiedenen Pads. «So wird der Impuls besser geleitet», sagt Schmitt, und sein Klient erinnert sich mit etwas unguen Gefühlen an einschlägige Szenen aus dem Kinofilm «The Green Mile» mit Tom Hanks.

Trotzdem schlüpft der Journalist in die Elektrodenweste und montiert die Pads – die kürzeren an den Oberarmen, die längeren an den Oberschenkeln. Kurz danach beginnt Schmitt an den Knöpfen des Steuergeräts zu drehen. Eine Elektrode nach der anderen nimmt ihren Dienst auf und schickt Impulsbotschaften in den Körper, die den Muskeln «befehlen», sich zu kontrahieren. Und der Reihe nach gehorchen Beine, Gesäss, unterer und oberer Rücken, Bauch, Brust, Arme. Schmitt reguliert die Stromstärke behutsam und reagiert auf kleinste Unmutsäusserungen seines Klienten.

### Mitmachen ist gefordert

Nach ein paar Minuten ist alles justiert, und der eigentliche Workout kann beginnen. Angesagt ist ein so genanntes Basis-Training für Fortgeschrittene: Während vier Sekunden fliesst ein Impuls von 85 Hertz durch den Körper, und idealerweise begleitet der oder die Fortgeschrittene diese Phasen durch eine Art «Gegendruck», indem er oder sie ergänzende Übungen ausführt wie zum Beispiel Kniebeugen. Dann folgen vier impulsfreie Se-

**READY FOR TAKEOFF?**  
Der Proband sammelt sich, bevor er in die Welt des miha bodytec eintaucht...



# «Ich war von Anfang an echt begeistert»

**E**in Gespräch mit Walter Künzi, Inhaber der Golfanlage in Bubikon, über EMS-Training mit miha bodytec.



**WALTER KÜNZI**  
Inhaber  
der Golf-  
anlage in  
Bubikon.

**Herr Künzi, Sie bieten neuerdings auf Ihrem Golfplatz das Training mit dem miha bodytec an. Wann haben Sie zum ersten Mal davon gehört – und welche Erfahrungen haben Sie bis jetzt damit gemacht?**

**WALTER KÜNZI:** «Zum ersten Mal ausprobiert habe ich den miha bodytec an der World of Golf vom vergangenen Januar. Damals habe ich mich an der Messe am Gerät angeschlossen und es ausprobiert. Vom ersten Moment an war ich begeistert und hatte ein gutes Gefühl. Zuerst haben wir ein paar Kräftigungsübungen ausprobiert.

Die Erfahrung war beeindruckend, ohne irgendwelche Gewichte konnte ich in einer Intensität trainieren, die ich bisher nicht kannte. Da ich im einen Arm Muskelschmerzen hatte, habe ich noch ein Relax- und Entspannungsprogramm gemacht, nur für 10 Minuten. Bereits kurz nachher hatte ich ein sehr gutes Gefühl und am Tag danach waren die Beschwerden fast weg. Das war einfach sensationell.»

**Seit der Messe sind einige Monate vergangen. Haben Sie den miha bodytec auch weiter eingesetzt?**

«Ja, ich trainiere seither wöchentlich zwei- bis dreimal mit dem miha bodytec. In der Regel dauert das Training 30 Minuten, manchmal etwas länger oder auch nur 20 Minuten. Da das Gerät sehr gut in einer Sporttasche transportiert werden kann, habe ich das Gerät auch immer auf meinen Reisen mit dabei. So kann ich mein Training mit dem bodytec sehr gut im Hotelzimmer durchführen. Praktischer kann ein Trainingsgerät nicht sein.»

**Was sind Ihre Erfahrungen nach drei Monaten miha bodytec?**

«Das Training fasziniert mich. Ich fühle mich besser, mein Golfarm ist kuriert und mein Handicap hat sich verbessert. Mein Abschlag hat sich innerhalb von wenigen Tagen um 20 Meter verbessert, einfach sensationell. Zudem hat meine Frau festgestellt dass sich meine Figur verbessert hat. Was will man mehr?»

**Ihre Begeisterung für das Training mit dem miha bodytec ist förmlich spürbar. Gibt es denn auch Punkte, die Sie nicht so schätzen?**

«Am Anfang war das schon etwas ungewohnt, sich für das Training vorzubereiten, d.h. die Elektroden vorzubereiten und alles anzuziehen. Nach einigen Trainingseinheiten ist dies allerdings bereits Routine geworden. Ansonsten gibt es nichts, das ich bemängeln könnte. Im Gegenteil. Eigentlich ist es schade, dass eine solch effiziente Trainingsmethode erst jetzt auf den Markt kommt und nicht schon früher erhältlich war.»

**Kommen wir nun zum Kern der Sache: Warum bieten Sie das Training bei Ihnen auf dem Golfplatz an?**

«Swiss Golf in Bubikon war schon immer ein Vorreiter im Golfbereich. Die Einführung des miha bodytec war somit eine logische Konsequenz. Auch möchte ich die positiven Erfahrungen mit dem miha bodytec meinen Gästen auf dem Golfplatz nicht vorenthalten. Ich bin überzeugt, dass das Training innerhalb kurzer Zeit bei Golfern und Golfplätzen im grossen Stil eingesetzt werden wird.»

**Vielen Dank für das Gespräch.**

kunden. Entspannen, durchatmen, Position beziehen. Die Countdown-Lämpchen des Steuergeräts blinken eines nach dem anderen in Richtung neuerlicher Einsätze: vier Sekunden Impuls. Dann wieder vier Sekunden Entspannung. Und so weiter, zehn Minuten lang, fünfzehn, zwanzig – je nachdem, wie man halt so drauf ist und wo man in der körperlichen Fort-«Bildung» bereits steht.

Individuelle Präferenzen bestimmen auch die Häufigkeit der Sessions. «Zum Anfangen ist zweimal pro Woche mit zwei Ruhetagen dazwischen sicher ein guter Rhythmus», sagt Schmitt, der im Schnitt jede Woche zwei bis drei Mal für 20 bis maximal 30 Minuten unter Strom steht. Während dieser Workouts schaut der ehemalige (Natural) Bodybuilder oft fern oder erledigt Telefonanrufe.

## Cool down

Nach dem eigentlichen Workout stehen zwei Programme zur Auswahl, bei denen das «Mitmachen», das zusätzliche Anspannen, entfällt, und die deshalb auch im Liegen durchgeführt werden können. Bei diesen Anwendungsformen geht es vor allem um die Förderung des Stoffwechsels sowie die Durchblutung und Anregung des Bindegewebes. Das Programm «Stoffwechsel» dauert zwischen zehn und zwanzig Minuten, die Frequenz liegt bei 7 Hertz. Pausen gibts keine, der elektrische Impuls wird nicht unterbrochen. Das zweite Programm, das «Body Relax», dauert zwischen fünf und fünfzehn Minuten. Aktive Unterstützung ist auch hier keine gefragt. Die Frequenz liegt bei 100 Hertz, im Sekundentakt wechseln sich Impuls- und Pausen-Phasen ab.

Nach dieser fast schon «Cool down» zu nennenden Phase hilft Roland Schmitt seinem Klienten aus der Weste und assistiert beim Abnehmen der Pads. «Sie haben soeben ein Training absolviert, das Sie mit den herkömmlichen Methoden einen Zeitaufwand von mehreren Stunden gekostet hätte», sagt Schmitt. «Und das können oder wollen sich heutzutage nicht mehr viele Menschen leisten. Das ist mit ein Grund, weshalb EMS so gefragt ist. Die andere Einzigartigkeit liegt in der massiv höheren Intensität als beim konventionellen Training.»