DEUTSCHLANDS GRÖSSTES BOX-MAGAZIN

BOXSPORT

GEGRÜNDET 1920 // JAHRGANG 93
NR. 03 · MÄRZ 2017
Deutschland € 4,50
Österreich € 5,20
Schweiz sfr. 8,50
Spanien € 5,60

BOXTRAINING
STÄRKERE MUSKELN!
Warum auch Profis elektrische Muskelstimulation für sich nutzen

WLADIMIR KLITSCHKO
ZAHLTAG
Was er im Duell gegen Joshua wirklich verdient

THURMAN VS. GARCIA
DUELL AM UNBESIEGTEN
Check: Wer [illegible] im Unification-Fa[illegible]

AUFGEDECKT
MILLIONEN, MACHT & MEGA-FIGHTS
Die [illegible] die Trump [illegible] Connection

Der Boxer des Jahres [illegible] view

GOLDEN JACK

Jack Culcay über seine Pla[illegible] und Coach Ulli Wegner
Plus: Experten urteilen über Sieger und Verlierer der Wahl!

BOXSPORT WAHL 2016

WENIGER ZUSCHÜSSE
SO LEIDET DAS AMATEURBOXEN

DAS GEHEIMNIS
TRAININGS-TRICKS DER BRITEN

GELD VOR GESUNDHEIT
SCHLÜSSE AUS DEM GUTKNECHT-DRAMA

www.box-sport.de
4 190188 204508 03

Manuel Charr im „Easy-Motion Skin"-Anzug. Er gehörte zu den ersten Boxern, die auf EMS-Technologie zurückgreifen

ELEKTROMYOSTIMULATION

UNTER STROM

Kann Strom stark machen? Man könnte es zumindest glauben, wenn Boxprofis wie Manuel Charr im Training gezielt auf sogenannte Elektromyostimulation – kurz EMS – setzen. BOXSPORT klärt, was wirklich dran ist an diesem Fitnesstrend und ob mögliche Gefahren bestehen.

Immer mehr Fitness-Studios in Deutschland bieten Elektromyostimulation (EMS) an. Das sogenannte EMS-Training gilt als Wunderwaffe, um in kurzer Zeit bemerkenswerte Erfolge im Kraft- und Ausdauerbereich zu erzielen. Hierzu werden gezielt Elektroimpulse in die Muskeln geschickt, die den Trainingseffekt unterstützen und verstärken sollen. Einfacher gesagt: Der Trainierende bekommt während der Übungen leichte Stromstöße.

NATUR ALS VORBILD

Die Technologie basiert auf der Erkenntnis, dass die innerkörperliche Kommunikation zwischen Nervensystem und Muskulatur im physikalischen Sinn auf elektrischen Reizen beruht. Insofern nehmen sich EMS-Anbieter die Natur als Vorbild und versuchen, den ohnehin ablaufenden Prozess beim Training durch technische Hilfsmittel zu optimieren. Der Grundgedanke ist leicht nachvollziehbar, die Funktionsweise und Ergebnisse lassen sich wissenschaftlich nachweisen, in der Physiotherapie ist es schon seit Jahren etabliert und im allgemeinen Fitnessbereich auf dem Vormarsch. Da fragt sich natürlich, warum sich die EMS-Technologie im Profiboxsport noch nicht durchgesetzt hat.

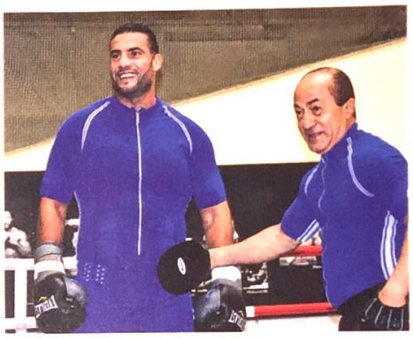
„Grundsätzlich ist das EMS-Training gerade für Boxerinnen und Boxer hervorragend geeignet", sagt der erfahrene Personal Coach Jopo Pötschger. „In normalen Einheiten ohne zusätzliche Elektro-Stimulation nutzen wir im Schnitt 25 bis 35 Prozent unserer Muskeln. Mit technischer Hilfe steigern wir die Auslastung auf über 90 Prozent. So können wir in kürzeren Einheiten mit hoher Intensität wesentlich größere Effekte erzielen."

Zu den ersten Boxern, die auf EMS-Technologie zurückgreifen, gehören neben dem ehemaligen Sauerland-Profi David Graf, der 2016 an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro teilnahm, auch die Ex-Weltmeister Firat Arslan und Yuriorkis Gamboa sowie Schwergewichtler Manuel Charr. Der 32-jährige „Diamond Boy" war im September 2015 in Essen angeschossen worden und überlebte das Attentat nur dank einer Notoperation. Insgesamt drei Kugeln entfernten die Ärzte aus seinem Bauch.

Dass Charr am 4. Juni 2016 – nur neun Monate nach der Schießerei – schon wieder im Ring stand und bei seinem Comeback einen Sieg über den Weißrussen Andrei Mazanik einfahren konnte, schreibt er auch seinem neuen Training zu. „Seit einem knappen Jahr trainiere ich mit dem Easy Motion Skin", sagt Charr. „Es ist Wahnsinn, wie schnell ich wieder fit geworden bin. Die Ärzte sagten zu mir, ich kann wahrscheinlich nie wieder boxen. Aber durch das Training im Easy Motion Skin hat sich mein Körper in Rekordzeit regeneriert."

LEGALES „STROM-DOPING"

Größere Leistung in kürzerer Zeit mit spür- und messbaren Ergebnissen – das klingt fast nach einer Art legalem „Strom-Doping". Warum nutzen also nicht noch mehr Profisportler derartige Hilfsmittel? „Das größte Problem der allermeisten EMS-Geräte ist, dass sie nur statisch bedient werden können", erklärt Pötschger. „Man wird in einem Fitness-Studio verkabelt und dabei nass gemacht, weil die gängigsten Elektroden nur so funktionieren. Es fühlt sich nicht gut an, und man kann sich auf sehr kleinem Raum nur eingeschränkt bewegen. Das macht für die meisten Sportarten wenig Sinn, in denen man spezifische Bewegungsabläufe trainieren und die Muskulatur gezielt dafür stärken muss. Und das ist natürlich gerade im Boxen der Fall."



Der Boxprofi – hier mit Coach Ismael Salas (r.) – kehrte im Juni in den Ring zurück

„MIT TECHNISCHER HILFE STEIGERN WIR DIE AUSLASTUNG DER MUSKELN AUF ÜBER 90 PROZENT. SO KÖNNEN WIR IN KÜRZEREN EINHEITEN MIT HOHER INTENSITÄT WESENTLICH GRÖSSERE EFFEKTE ERZIELEN."

Der von Charr erwähnte Easy-Motion-Skin-Anzug behebt das beschriebene Manko, da er ohne Verkabelung auskommt und mit sogenannten Trockenelektroden arbeitet, sodass man de facto überall und jederzeit damit trainieren und auch komplexe Bewegungen ausführen kann. Für die Stromübertragung hat der Anzug einen leistungsstarken Lithium-Ionen-Akku. Die Bedienung erfolgt nicht über einen stationären Computer, sondern drahtlos per Smartphone oder Tablet.

„Der Easy Motion Skin ist tatsächlich perfekt geeignet für Profiboxer, aber auch für andere Sportler, weil man ihn komplett flexibel gemäß der eigenen ▸

DAS IST EASY MOTION SKIN

Der „Easy Motion Skin"-Anzug wurde vom renommierten Herzchirurgen Prof. Dr. Dirk Fritzsche entwickelt. Er ist das erste trocken und kabellos funktionierende EMS-Trainingsgerät weltweit. Über 90 Prozent der Muskulatur können mit verschiedenen Frequenzen (von 7 bis 100 Hz) und Stimulationszeiten gleichzeitig aktiviert werden. Die Steuerung erfolgt über eine App vom Smartphone oder Tablet.
Weitere Informationen unter: www.easymotionskin.com

Fotos: Bannmüller Promotion AG (4)

Charr (l.) kann den Anzug, der ohne Verkabelung auskommt, auch bei der Pratzenarbeit nutzen

„ICH HABE EINEN STRIKTEN PLAN, WANN ICH EINHEITEN MIT DEM ANZUG MACHE UND WANN ICH IHN NICHT TRAGE. FÜR EINEN OPTIMALEN EFFEKT DARF MAN NICHT ZU VIEL MACHEN", ERKLÄRT MANUEL CHARR.

Personal Coach Jopo Pötschger (hinten) überwacht die Stabilitätsübungen des Schwergewichtlers

Bedürfnisse einsetzen kann", so Pötschger. „Boxer brauchen Stabilität im Rumpf und Nacken und gleichzeitig Schnellkraft aus Beinen, Oberkörper und Armen. All das lässt sich mit dem Easy Motion Skin fördern, weil man jede Elektrode einzeln ansteuern und die Frequenz anpassen kann. Es gibt Programme für sehr hohe Intensität, aber auch Erholungs- und Rehaprogramme."

Manuel Charr möchte im alltäglichen Training nicht mehr auf den Easy Motion Skin verzichten, muss aber darauf achten, dass er es nicht übertreibt. „Ich habe einen strikten Plan, wann ich Einheiten mit dem Anzug mache und wann ich ihn nicht trage. Für einen optimalen Effekt darf man nicht zu viel machen", erklärt Charr.

Die richtige Dosierung ist ein großes Thema. In den letzten Jahren geriet die EMS-Technologie immer wieder in die Kritik, weil einige überambitionierte Amateursportler aufgrund zu starker Belastung körperliche Schäden davongetragen haben. „Spiegel Online" berichtete im April 2015 von Fällen von Kreislaufproblemen, Herzrasen und sogar Zerstörung der Skelettmuskulatur durch unsachgemäßes Training und falsche Betreuung. Das sieht Pötschger aber nicht als spezifisches EMS-Risiko.

FÜRS BOXEN GEEIGNET

„Jede Art von sportlicher Betätigung ist nur in Maßen gesund und kann übertrieben werden, da spielt es keine Rolle, ob ich mit Elektrostimulation arbeite oder nicht", sagt der Personal Trainer, der inzwischen auch Charr betreut. „Wenn ich ohne Vorbereitung und ohne Aufwärmen eine 200-Kilo-Hantel heben will oder einen Marathon laufe und dabei keinen Schluck Wasser trinke, schade ich meiner Gesundheit natürlich auch. Im Training muss es immer ein ausgewogenes Verhältnis von Phasen hoher Anstrengung und Ruhezeiten geben." Schließlich benötigen Muskeln 48 Stunden, um sich zu regenerieren.

„Deswegen empfehlen wir beim Easy Motion Skin nur zwei bis maximal drei intensive Einheiten pro Woche. Und das gerade in der Anfangsphase nur unter professioneller Anleitung. Wenn man später ein Gefühl für die Technik hat, kann man das System aber auch problemlos selber bedienen."

Die EMS-Technologie ist also nichts für jeden Tag, laut Pötschger dank des neuen Anzugs aber sehr wohl für jede Art von Training – gerade im Boxsport. „Man kann im Easy Motion Skin Kraft- und Stabilitätsübungen absolvieren, aber auch darin laufen oder Fahrradfahren und Schattenboxen oder Pratzenarbeit machen. Gerade diese Flexibilität zeichnet ihn aus. Nur im Sparring würde ich davon abraten, dann hat man am Ende mehr mit den Elektroimpulsen zu kämpfen als mit dem Gegner."

TEXT MALTE MÜLLER-MICHAELIS