

KURZ UND KNACKIG!



Katharina Santos ist Mitglied der ersten Stunde: Sie trainiert seit der Eröffnung im Sommer 2010 mit Mario Adelt im Body Focus.

Ständig für den Job unterwegs, kaum noch Zeit für Freunde oder Familie – der Sport und damit auch die Gesundheit bleiben oft als erstes auf der Strecke. Dabei reicht ein kurzes knackiges Training aus: In nur 20 Minuten, einmal pro Woche, kann man optimale Ergebnisse erzielen. Direkt am Gänsemarkt bietet Body Focus seit einem Jahr ein hochintensives Training mit Personal Trainern an - in Deutschland bisher der einzige Club, der das Konzept in dieser Konsequenz umsetzt.

Kurz vor 9 Uhr, Personal Trainer Mario Adelt stellt schon mal die sechs Geräte für das Zirkeltraining von Katharina Santos ein. Kurz darauf erscheint die 34-Jährige – im Sport-Outfit versteht sich. Ab geht's in den klimatisierten Trainingsraum, denn bei nur 18°C herrschen optimale Trainingsbedingungen. Schultern, Nacken und Halswirbel sind als erstes dran. In sehr langsamen Bewegungen wird gearbeitet, ohne Schwung, damit auch wirklich die Muskeln beansprucht und die Gelenke entlastet werden.

Der Personal Trainer ist stets dabei, achtet auf das optimale Tempo, die richtigen Bewegungen und wenn es an die kritische Grenze geht, die Trainierende langsam die Kraft verlässt, motiviert er. „Wenn der Schmerz einsetzt, muss noch einmal nachgelegt werden, zwar nur kurz, aber das reicht schon, um das Training noch effektiver zu machen“, erklärt der Physiotherapeut und Inhaber Mario Adelt. „Sportwissenschaftlich ist es belegt, dass Muskeln aufgebaut werden, wenn sie über die Belastungsgrenze hinaus beansprucht werden. Allerdings steht die Sicherheit bei uns im Fordergrund. Eine optimale Betreuung während des Trainings und vor allem die

Qualität unserer MedX-Geräte garantieren dafür.“

Katharina Santos hat inzwischen das letzte Gerät erreicht, beißt die Zähne zusammen, gibt noch einmal alles. Geschafft! In nur 20 Minuten hat sie sämtliche Muskeln ihres Körpers trainiert. Das war's für diese Woche. „Ich bin immer noch begeistert, wie schnell es geht. Erfolge habe ich schon nach den ersten zehn Einheiten festgestellt. Mein Körper fühlt sich fester und trainierter an.“

Seit der Eröffnung des Clubs im Sommer 2010 trainiert Katharina Santos regelmäßig. „Die flexible Trainingsgestaltung und der wirklich geringe Zeitaufwand sind für mich perfekt. Ich bin im Vertrieb tätig, ständig unterwegs, weiß nie genau, wann ich überhaupt dazu kommen soll Sport zu treiben... Bei Body Focus habe ich diese Probleme nicht mehr. Ich trainiere, wenn ich Zeit habe, ganz ohne Druck, und mein Trainer steht kurzfristig für mich parat.“

Ob in der Mittagspause, zwischen zwei Terminen, nach Büroschluss oder am Wochenende, sonntags bis freitags von

7 bis 21 Uhr hält sich das Team von Body Focus bereit. In drei Einzelumkleiden mit Dusche ist auch für die nötige Privatsphäre gesorgt. Ruhig und konzentriert trainiert stets nur eine Person, so dass keine Wartezeiten an den Geräten entstehen und nichts und niemand ablenkt.

Mit welchem Ziel ein Kunde zu Body Focus kommt, ist egal. Mal ist es die schlanke Figur, dann der athletischere Körper oder die Rückenprobleme – das Training, baut effektiv die Muskeln auf, der Stoffwechsel wird angeregt und Kalorien verbraucht. Das Prinzip ist seit über 40 Jahren bekannt, vor allem unter Bodybuildern beliebt, von Sportlern zunächst aber noch belächelt, berichtet Mario Adelt. „Inzwischen hat sich die Qualität der Geräte aber enorm verbessert und in den letzten zehn Jahren

haben den Ansatz Leistungssportler und Therapeuten gerade für das Rückentraining bei Bandscheibenvorfällen und ähnlichem entdeckt.“

In New York, wo seit jeher nach dem Prinzip „time is money“ gelebt wird, hat sich die Trainingsmethode längst durchgesetzt.

Body Focus
Gänsemarkt 33 | 20354 Hamburg
Tel.: 040.35714480
www.body-focus.de

»ERFOLGE HABE ICH SCHON NACH DEN ERSTEN ZEHN EINHEITEN FESTGESTELLT«

»ICH TRAINIERE, WENN ICH ZEIT HABE, UND MEIN TRAINER STEHT FÜR MICH PARAT«