Personaltrainer Marcel Heidler

# „Die Frage ist doch, wofür gebe ich mein Geld gern aus“

EMS – einige kennen es, viele noch nicht. Was ist Elektromuskelstimulation und ist das teuer? Der Personaltrainer Marcel Heidler findet die Frage nach dem Preis relativ. „Die eigentliche Frage ist doch, wofür gebe ich mein Geld gerne aus? Manche zahlen täglich für Zigaretten, für gutes Essen oder gönnen sich ein schönes Auto. Andere investieren mit gutem Gewissen in ihren Körper.“ Den EMS-Ursprung findet man im medizinischen Bereich des Leistungssports, erklärt der Inhaber des neuen Studios mh-sports am Elbbahnhof 1. Dort wird in exklusivem Ambiente mit Blick auf den Elbestrom und die Hubbrücke EMS praktiziert. Schon zu seiner Zeit als aktiver Fußballer beim 1. FCM wurde Schwellstrom zur Regeneration der Muskulatur nach verletzungsbedingten Pausen eingesetzt, erinnnert er sich. Seit einigen Jahren hat die Fitnessbranche diese effektive Form als Trainingsmethode für sich entdeckt. In nur 20 Minuten kann der Muskelapparat bei leichter Bewegung und dank wohl dosierter Stromimpulse wieder in Form gebracht oder weiter aufgebaut werden. Schnell verbreitete sich die Methode und EMS wurde zum Trendsport. Die Anzahl der Studios wuchs rasant. Bei Marcel Heidler genießen die Sportler die volle Aufmerksamkeit eines Personaltrainers. Der ehemalige Banker und jetzige Fitness-und Gesundheitstrainer hat sich auf vier exklusive Trainingsplätze beschränkt und berät seine Klienten auch gern in Sachen Ernährung. Das Wissen dafür hat er sich in einer fünfmonatigen Qualifizierung zum Ernährungstrainer mit B-Lizenz angeeignet. Außerdem sprechen 30 Jahre Sportlerherz- und Erfahrung aus ihm. Seiner Ansicht nach, muss der Körper, um keine Muskelmasse zu verlieren, gefordert werden. Reines Ausdauertraining sei dafür nicht geeignet. Auch ein Knochen bildet sich zurück, wenn er nicht mehr ausreichend beansprucht wird. „Daher“, so der Personaltrainer, „ist EMS auch zur Vorbeugung vor Osteoporose geeignet.“ Älter werdende Menschen sollten dieses sanfte Krafttraining nicht ausschließen. So bleiben die Muskeln belastbar, können den Knochenapparat stützen und die Gelenke werden nicht unnötig durch Gewichte oder falsche Bewegungen strapaziert. Besonderen Wert legt der junge Unternehmer auf das Ambiente. Bei ihm sollen sich die Menschen wohl fühlen. Sie sollen bei ihrem kurzen Traininig nicht nur persönliche Tipps erhalten, sondern auch die schöne Aussicht genießen. Der Wohlfühlcharakter und die Exklusivität eines Personaltrainers stehen auf der Liste von Marcel Heidler ganz oben. Mehr über EMS und das Training im mh-sports erfahren sie unter www.mh-sports.eu oder unter Telefon 0391/40596484.

Der schöne Blick auf die Elbe und die Zugbrücke aus dem Fenster des MH-Sportsstudio.