

Die Bulldogs stehen unter Strom



■ **Bielefeld** (dogi). Wer dauerhaft Erfolg haben will, muss auch mal neue Wege beschreiten. Nach diesem Motto probierten jetzt einige Footballer der Bielefeld Bulldogs im Bielefelder Worxx-EMA-Studio die Trainingsmethode der Elektronischen Muskelaktivierung (EMA) aus. Dabei wird Strom in einer bestimmten Frequenz über die Haut und das Körpergewebe auf einen Muskel gerichtet. Nervenbahnen sprechen auf diesen Reiz

an und lösen eine Muskelkontraktion aus, deren Stärke und Dauer über die Stromabgabe geregelt werden kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass es zu einer höheren Kontraktionsgeschwindigkeit kommen kann. Den Bulldogs – in unserem Bild ist Michel Gajewski (l.) zu sehen – machten die Übungen sichtlich Spaß, wahrscheinlich auch wegen der charmanten Betreuung durch Malvina Preikschat.

FOTO: ANDREAS FRÜCHT