



→ TOTAL LOKAL

Fitness und Bewusstsein

Um Muckibuden mache ich einen großen Bogen. Wahrscheinlich unbewusst, obwohl ein paar betonte Muskelchen hier und da nicht von Nachteil sein würden. Doch plötzlich bin ich drin, mitten in einem Krafraum! Aber nicht in irgendeinem, sondern im komplett renovierten Saluvital-Trainingsraum im St. Anna-Krankenhaus. Wieso? Meine liebe Frau hatte provokatorisch behauptet, die Huckinger Trainingsgeräte seien ideal für meinen Bewegungsapparat. Die vom Trainer auf meine körperliche Situation eingestellten Muskeltrainingsgeräte sind wirklich prima. Am besten aber gefällt mir das Qionic-Vibrationstraining. Während man ein- oder zweibeinig, gestreckt oder in Entenpo-Stellung auf einer 80 x 80 cm großen Platte steht, schüttelt diese sämtliche Muskeln von den Zehen bis zum Scheitel durch. Bei bis zu fünf Schüttelungen je Sekunde kann man muskulär bewusst gegensteuern. Bei höheren Frequenzen reagiert die Muskulatur nur noch unbewusst. Ohne Anstrengung und unbewusst fit werden kommt meinem Ideal tatsächlich sehr nahe!

HOS