

Muskel-„Zucker“ aus Luhden macht Weltmeister fit

Rippes Kraftspender aus der Steckdose

Luhden (tw). „Entweder wir haben einen gefunden, der was in der Birne hat – oder wir haben es mit einem Verrückten zu tun“, sagte Boxtrainer Fritz Sdunek zu Dariusz Michalczewski. Und der „Tiger“ entgegnete: „Wenn das letzte stimmt, hau ich ihm in die Schnauze.“ Eine Episode, die der Luhdener Karl-Heinz Rippe („KHR Wellnesspark“) gern erzählt. Denn sie steht am Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Um den Ausgang obiger Geschichte, die sich bereits vor Jahren in Eilsen zugetragen hat, nicht zu verschweigen: Schläge hat der heute 62-jährige Rippe damals nicht erhalten. Dafür aber später ein Exemplar der Autobiografie des Boxers, versehen mit einer persönlichen Widmung Michalczewskis. Unter dem Bild eines Paares Boxhandschuhe steht da: „Für Kalle zur herzlichen Erinnerung als Dank für die Hilfe und Unterstützung.“ Unterschrift – „Fritz Sdunek“ und „Tiger“.

Was der Trainer und sein Boxer weiland, als sie den weiten Weg nach Luhden antraten, nicht wussten, wissen auch heute nur wenige: Karl-Heinz Rippe ist Erfinder der „Ganzkörpertherapie (beziehungsweise des Ganzkörpertrainings) mit Reizstrom“. Hat dafür vor 15 Jahren den „Body-Transformer“ entwickelt – ein Gerät, an dessen permanenter Weiterentwicklung er auch heute noch tüfelt. Dabei arbeitet der Luhdener mit einer Vielzahl von Universitäten zusammen – und die jeweils neuesten Studien in das Konzept mit ein.

„Wenn ihr so schlagt, wie

ihr schlagt, verletzt ihr euch selbst“, hat Rippe Schwergewichtlern wie Vitali und Wladimir Klitschko erklärt, die auch schon Besucher in Luhden waren. Und – wie der ganze Universum-Boxstall – täglich mit Hilfe des Transformators trainieren.

Doch was ist ein Body-Transformer eigentlich? Die jüngste und mittlerweile neunte wissenschaftliche Studie am Institut für Sportwissenschaften der Universität Bayreuth beschreibt ihn so: „Der Body-Transformer ist ein Elektromyo-Stimulationsgerät, das auf innovative Weise ein zeitsparendes und effektives Ganzkörpertraining ermöglicht.“ Dabei werden auf der Kleidung des Trainierenden, die zuvor angefeuchtet wird, mit Hilfe eines Gurtsystems Elektroden angebracht; durch die Feuchtigkeit fließt der Strom besser. Das Training erfolgt dann im Stand. Kleinste bioelektrische Impulse lassen die Muskeln zucken. Fazit der Bayreuther Sportwissenschaftler: Eine Trainingsdauer von – nur – 15 Minuten ist optimal für den Kraftzuwachs.

Anders ausgedrückt: Rippes Gerät sorgt dafür, dass die gesamte Muskulatur der Sportler optimal funktioniert. Dass Boxer Bewegungen machen, die sonst unterbleiben würden. Sorgt aber auch dafür, dass sich die Faustkämpfer selbst optimal schützen können. In Intervallen von vier Sekunden kontrahieren Bizeps und Trizeps, Brust und Rücken, Bauch, Beine, Po – einfach al-



Schwört auf den Body-Transformer: Vitali Klitschko (l.) mit Sandra Franke und Karl-Heinz Rippe. Seine Erfindung hat dem Luhdener auch die Freundschaft von Boxtrainer Fritz Sdunek (unten, l.) eingebracht. Und „Tiger“ Dariusz Michalczewski hat sich mit einer Widmung in seiner Autobiografie bedankt.

les. Doch der Body-Transformer ist beileibe nicht nur etwas für Sportler: „Selbst Vicky Leandros“, schmunzelt Rippe, „trainiert ihre Figur damit“.

Und auch beim Kampf ge-

gen die Alltags-Wehwechen von „Normalos“ spielt das Reizstrom-Gerät seine Stärken aus. Die Studie aus Bayreuth belegt: Bei fast 90 Prozent der Probanden, die unter

Rückenschmerzen litten, ließen die Schmerzen nach fünf Wochen stark nach. Gleiches Bild bei Menschen mit Harninkontinenz: Das Training am Transformer linderte das Leiden der Probanden nach fünf Wochen; ein Viertel der Trainierenden erlangte die Kontrolle sogar völlig zurück.

Längst liegen Anfragen für den Body-Transformer, an dem bereits in Fitnessstudios in ganz Deutschland geschwitzt wird, auch aus Afrika, Australien, Thailand und fast ganz Europa vor. Rippe ist am Verkauf der Geräte prozentual beteiligt.

Ob Reizstrom auch Nebenwirkungen hat? Diese Frage beantwortet der Bückeburger Szymon Pioskowiak, der sich regelmäßig an einen der zehn Transformer anschließt, die in Rippes Wellnesspark stehen, mit einem Lächeln: „Ja, das Training damit macht süchtig.“

Oliver Lampe (l.), Deutscher Meister über 200 Meter Schmetterling, hat „Power-Kalle“ Karl-Heinz Rippe 1998 seine Goldmedaille vermacht. „Das Training am Transformer macht süchtig“: Muskelmann Szymon Pioskowiak (r.) trainiert in Luhden an Rippes Body-Transformer. Fotos: tw

