



# Verkabelt zur Traumfigur

*Chefredakteurin Ulli Wright und Grafikerin Anja Gubo haben für Sie M.A.N.D.U., das Hightech-Ganzkörpertraining für Figur und Rücken, getestet.*

**O**bwohl ich gerne laufen gehe und ab und zu Golf spiele, gehöre ich, was Fitnessstudio oder Bodyforming anbelangt eher zur faulen Gattung der Menschheit. Alles, was mit einem Zeitaufwand von mehr als einer halben Stunde zu tun hat, ist mir einfach zu aufwendig. Da kommt mir M.A.N.D.U. sehr gelegen. Das innovative Muskeltraining bietet ein individuelles und effizientes Hightech-Ganzkörpertraining für Figur, Rücken und Power in Rekordzeit. 15 Minuten pro Training rei-

chen dafür schon aus. Egal ob trainiert oder untrainiert, M.A.N.D.U. ist für jedes Alter bestens geeignet. Das werden wir nun testen, Grafikerin Anja und ich. Anja ist 26 Jahre, ich bin 46 – ob man den Altersunterschied von 20 Jahren merkt? Beim Training merkt man ihn jedenfalls nicht, denn der Personal Coach geht voll und ganz auf unsere jeweiligen Bedürfnisse, Schwachstellen und Ziele ein, und achtet dabei auf die korrekte Übungsausführung. Da Anja besser trainiert ist als ich, schafft sie auch mehr Impulse.

#### **Elektronische Muskelstimulation**

Aber wie funktioniert M.A.N.D.U. eigentlich? „Elektronische Muskelstimulation verstärkt richtig ausgeführte Übungen am ganzen Körper. Dadurch werden mit minimalem Zeitaufwand sofort spürbare Ergebnisse erzielt. Die 656 Muskeln werden bis in die Tiefe gekräftigt, gestärkt und gestrafft. Der Körper wird perfekt geformt, der Rücken stabilisiert und die Fettverbrennung aktiviert“, erklärt Coach Oliver Stadlbauer.

Fotos: Andreas Röhl, Mandu



## Von der Kundin zur Store-Managerin

*Moderatorin Nina Kraft hat sich mit M.A.N.D.U. ein zweites Standbein geschaffen und hat neben ihren Studios in Leonding und Grieskirchen nun ein nagelneues in der PlusCity in Pasching eröffnet.*



### **Los geht's!**

Vor dem Training ziehen wir eine Elektrodenweste an, außerdem werden Arm-, Bein- und Po-Elektroden für jede Muskelgruppe am Körper befestigt. Immer wenn der Impuls kommt, wird trainiert. Dazwischen gibt es Pausen. Schon nach kurzer Zeit steht uns der Schweiß auf der Stirn und man merkt, dass man etwas für den Körper tut. Gut, dass es nach 15 Minuten wieder vorbei ist. Noch schnell geduscht und wieder zurück ins Büro. Dass wir wirklich jeden Muskel trainiert haben, merken wir am nächsten Tag am Muskelkater.

### **Knackiger Po**

An M.A.N.D.U. gefällt uns, dass man in kurzer Zeit effizient trainiert und dass uns der Personal Trainer zur Höchstform motiviert. Wir haben es für Sie getestet und drei Monate lang einmal pro Woche trainiert. Das Ergebnis ist sensationell: Schon nach dem zweiten Training sieht man, wie der Po knackiger wird. Auch der Rücken wird gestärkt und das Gewebe wird allgemein fester. Anja und ich werden weitermachen.

*Ulli Wright*

### **Was begeistert dich an M.A.N.D.U.?**

Ich war zuerst selbst Kundin, bevor ich beschlossen habe, meine eigenen Stores zu eröffnen. Was mich am Training am meisten fasziniert, ist, dass es so zeiteffizient ist. 15 Minuten reichen, um ein neues Körpergefühl zu erlangen. In meinem Job als Moderatorin war es für mich immer schwierig, zwischen zwei Moderationen auch noch ein Zeitfenster fürs Fitnessstudio freizuschaukeln. Außerdem bin ich vom Konzept des Personal Trainings überzeugt. Man wird begleitet und bekommt zusätzlich Tipps rund um das Thema Ernährung. Und das Allerbeste: Das Training macht richtig Spaß und beschert jedes Mal „Magic Moments“.

### **In welchem Umfang trainiert man?**

Man trainiert im Regelfall einmal pro Woche 15 Minuten. Zusätzlich empfehlen wir Ausdauereinheiten an der frischen Luft, wie Laufen, Radfahren, ...

### **Für welche Zielgruppe ist M.A.N.D.U. geeignet?**

Grundsätzlich können Personen jeden Alters mit M.A.N.D.U. ihre Fitness steigern. Es hilft Managern mit Rückenproblemen genauso wie Frauen, die ihr Bindegewebe verbessern möchten. Auch Spitzensportler bereiten sich mit M.A.N.D.U. auf Wettkämpfe vor. Ältere Personen wirken mit Elektrostimulation dem Muskelabbau entgegen.

### **Für wen ist M.A.N.D.U. nicht geeignet?**

Es gibt nur zwei Kontraindikationen: Schwangere und Personen mit Herzschrittmacher dürfen nicht trainieren.