



Die Kunden von Edina Berger schätzen die persönliche Atmosphäre in ihren Salons.

FITNESS

INFRA TRAINER® – THE ZEFOFAT TECHNOLOGY

LERNE EINES DER MODERNSTEN UND EFFIZIENTESTEN WELLNESS-GERÄTE DES 21. JAHRHUNDERTS KENNEN, HEISST ES AUF DER WEBSITE ÜBER DEN INFRA TRAINER – THE ZEFOFAT TECHNOLOGY. EIN GROSSES VERSPRECHEN, DAS MEINE JOURNALISTISCHE NEUGIERDE WECKT. IM INTERVIEW FÜHLE ICH GESCHÄFTSFÜHRERIN UND AYURVEDA-THERAPEUTIN EDINA BERGER AUF DEN ZAHN UND KOMME ZUM SCHLUSS: UND ES FUNKTIONIERT.

DAS INTERVIEW MIT EDINA BERGER FÜHRTE BEAT HÜRLIMANN

Als Therapeutin ist es Edina Berger ein Anliegen, dass für körperliches Training verwendete Techniken und Technologien keine unnatürlichen, die Gesundheit langfristig allenfalls schädigenden Effekte erzeugen. Der InfraTrainer – The Zerofat Technology erfüllt diesen Anspruch, wie uns Frau Berger versichert. In einer 50-minütigen Trainingseinheit können Trainierende mit dem InfraTrainer zwischen 600 und 900 Kalorien verbrennen.

«zürichRUNDSCHAU»: Frau Berger, welches ist die grösste Tod-sünde im Fitness, auf die Sie Ihre Kundinnen und Kunden hinweisen?

Edina Berger: Es ist wichtig zu wissen, dass ich ■
Sport als Therapeutin sehe und nicht als Fitness-coach. Es kann sein, dass jemand vier bis fünf Stunden am Tag trainieren kann, ohne dass es dem Körper schadet. Die gleiche Intensität kann für eine andere Person sehr schädlich sein. In den Augen ■
einer Therapeutin ist es wichtig, jede Person individuell zu betrachten, sodass wir den Körper nicht überbelasten, indem wir uns bewusst und gesund sportlich betätigen.

Und was ist Ihr wichtigster Rat, den Sie Menschen auf den Weg geben, die fit werden wollen?

Denken Sie an Ihre Zukunft und betreiben Sie keinen Raubbau an Ihrem Körper mit einer ungesunden Lebensweise. Und ja, auch zu viel Sport kann ungesund sein. Wenn ich mich beispielsweise nicht wohlfühle oder wenn eine Krankheit im Anmarsch ist, kann Sport mehr schaden als nützen.

Was begeistert Sie am meisten an Ihrer Arbeit?

Besonderen Spass bereitet mir, Menschen kennenzulernen, ihnen zu helfen gesund zu sein, und manchmal höre ich auch einfach nur zu, was sehr geschätzt wird. Am schönsten aber ist es für mich, wenn Kunden müde ankommen und mich nach der Therapie oder dem Training voller Energie wieder verlassen.

Sie haben verschiedene Ausbildungen in Ayurveda absolviert. Was haben Sie dabei gelernt, was für Ihre heutige Tätigkeit besonders wertvoll ist?

■ Mit Ayurveda habe ich gelernt, dass jeder Mensch anders ist. Wir eifern heute vielen Trends nach, ohne darüber nachzudenken, ob sie auch zu einem passt. Wie schon zuvor gesagt, was für eine Person gut ist, kann für eine andere schädlich sein. Wenn ■ also ein neuer Trend auftaucht, suche ich für mich und meine Kunden bei Ayurveda nach Antworten.

Können Sie uns die Technology in wenigen Sätzen erklären?

Im Kern geht es um maximale Effizienz beim Training. Der InfraTrainer kombiniert dabei die Vorteile eines Liegerades, eines Infrarotstrahlers und eines Magnetvitalsystems. Infrarot-Wärme geht in die Tiefe. Gewebe, Muskeln und Fett werden per Wellen erreicht und mobilisiert. Giftstoffe werden freigesetzt und im Schweiß und durch beschleunigten Stoffwechsel aus dem Körper entfernt. Infrarotstrahlung hat einen wohltuenden und gesundheitsfördernden Einfluss auf den Körper. Mit

«ICH SEHE SPORT ALS THERAPEUTIN, NICHT ALS FITNESSCOACH.»



Bei Männern besonders beliebt: Trainieren mit dem InfraTrainer mit Hanteln.

einer Wellenlänge von 2 bis 25 Mikrometer dringt die energiereiche Strahlung tief unter die Haut. Im ganzen Körper wird dadurch eine starke Schweiß- und Entgiftungsreaktion ausgelöst, ohne dass dabei ein unangenehmes Hitzegefühl aufkommt.

Ayurveda, Ihre Kernkompetenz, steht für ein ganzheitliches System, bei dem verschiedene Gesundheitsaspekte zusammenspielen. Welche Aktivitäten empfehlen Sie besonders in Kombination zum Workout mit dem InfraTrainer?

Zu Beginn besprechen wir immer das Ziel von Behandlung/Training. Kunden kommen häufig zu uns, weil sie Gewicht- oder Celluliteprobleme haben. Dabei legen wir grossen Wert auf die Bedeutung von Ernährung, Wassertrinken und ausreichendem Schlaf. In meinem Salon in Bubikon arbeite ich mit Ursi Grab, Ernährungscoach und Fitnesstrainerin, und in Liechtenstein mit meinem ehemaligen Ayurveda-Lehrer Tomaz Muller, der auch als Therapeut für die englische Königsfamilie tätig ist. Er macht aus London Skype-Konsultationen für meine Kunden.

Worin unterscheidet sich die Zerofat Technology von vergleichbaren Technologien?

Als Therapeutin ist es mir ein Anliegen, dass die verwendete Technologie keine unnatürlichen, die Gesundheit später allenfalls schädigenden Effekte erzeugt. Wir arbeiten mit einem Magnetvitalsystem für die Schmerztherapie, Infrarotlicht, Fahrradfahren und Zimtcrème (gegen Cellulite), um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. In einer 50-minütigen Trainingseinheit können die Trainierenden zwischen 600 und 900 Kalorien verbrennen. Ich vergleiche nicht gerne Technologien und Konzepte. Was aber meine Gäste besonders schätzen, ist, alleine in einem Raum trainieren zu können. Einige Leute lieben es, in Gesellschaft Sport zu treiben und es gibt Leute, die die Ruhe bevorzugen. Letztere sind meine Kunden.

Ein Workout bringt verschiedene Vorteile. Können Sie uns die wichtigsten aufzählen?

Ja, gerne: gesund, schnell und effektiv den Weg mittels Fettverbrennung zum Wunschgewicht gehen. Dazu kommen weitere Effekte wie Entgiftung, das Verringern von Cellulite, Hautstraffung, Hautverjüngung, Stärkung des Immunsystems, Ausdauer trainieren und schmerzlinde- rende Begleitsymptome.

«TRAINIEREN IN EINER RUHIGEN ATMOSPHÄRE.»

Wie belastend ist das Training, die Hitzeeinwirkung ist ja recht stark?

Als ich die Maschine zum ersten Mal ausprobierte, hatte ich Schlimmeres erwartet. Es ist sehr wichtig, dass jeder in seinem eigenen Tempo trainiert. Ich habe viele ältere Kunden, die die Vorteile dieser Technologie aufgrund der Sitzgestaltung schätzen, weil in der Halbsitz-/Halbliegeposition die Gelenke entlastet sind. Sie trainieren langsam mit Meditationsmusik. Ich habe aber auch Sportler als Kunden, die zusätzlich mit Gewichten ihren Oberkörper trainieren, sehr schnell, mit Motivationsmusik und grossem Widerstand. Zusätzlich arbeiten wir mit einem Lüfter, was die Hitze erträglich macht.

Das Potenzial für den InfraTrainer ist aufgrund seiner herausragenden Wirkung bestimmt sehr gross sein. Worin sehen Sie jetzt als Unternehmerin und Therapeutin die grösste Herausforderung?

Die grosse Herausforderung besteht darin, dass die Technologie neu und unbekannt ist. Es braucht viel Zeit, Vertrauen aufzubauen. Glücklicherweise habe ich die erforderliche Zeit und Geduld dazu.

Welches ist das häufigste Kompliment, das Kunden aussprechen?

Sie schätzen die persönliche Atmosphäre und die Ruhe.

Sie vertreiben die InfraTrainer auch. Wer sind Ihre potenziellen Abnehmer?

Ja, ich bin auch für den Vertrieb verantwortlich. Die Geräte passen perfekt in SPAS, Kosmetikstudios und Hotelanlagen, aber auch Friseursalons wie bei uns in Bubikon. An der Fitnessexpo in Basel im November werden wir mit einem Auftritt vor Ort sein und das Gerät präsentieren. ■

:: INFRATRAINER

InfraTrainer Bubikon

Step in Coiffeur
Ritterhausstrasse 5
CH-8608 Bubikon
Telefon +41 (0) 79 874 41 32
info@infratrainerbubikon.ch

:: WWW.INFRATRAINERBUBIKON.CH ::

:: WWW.INFRATRAINERSCHWEIZ.CH ::