



Teil I der Serie zum EMS-Handbuch

Anwendungsbereiche für das EMS-Training

Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller stellen im ersten Teil der Serie zum EMS Beratungs- und Trainingshandbuch die verschiedenen Anwendungsbereiche dieser Methode vor. Neben der Nutzung zu therapeutischen Zwecken ist EMS-Training vor allem für Fitnessstudios und Mikrostudios interessant, aber auch eine Möglichkeit für Personal Trainer.

EMS-Training setzt sich mittlerweile in verschiedenen Anwendungsbereichen durch. Die Effektivität für verschiedenste Zielgruppen macht diese Trainingsmethode vor allem für Fitnessstudios und Mikrostudios interessant.

Für Personal-Trainer ist EMS-Training durch die konkrete Umsetzungsmöglichkeit für differenzierte Zielmärkte in Geschäftsmodellen wie Profitcenter-Lösungen, „Stand-Alone-Konzepten“, als Franchiseanbieter oder im mobilen Personal Training hochinteressant. Durch die Weiterentwicklung der Technik wird die Handhabung der EMS-Geräte selbst für anspruchsvolle Privatkunden umsetzbar.

Therapie und Behandlungen

Neben der TENS-Therapie, die sich mittlerweile fest im physiotherapeutischen Bereich etabliert hat, gewinnt in den letzten Jahren auch das EMS-Training immer mehr an Bedeutung. Während die TENS-Methode eher zur Detonisierung und Schmerzlinderung lokaler Muskelpartien eingesetzt wird, zielt das EMS-Training vor allem auf Muskelaufbau und Kraftsteigerung.

Da das EMS-Training eine effektive Krafttrainingsmethode ist, die ohne hohe Gelenkbelastungen durchführbar ist, kann sie einem muskelabbauenden Prozess positiv entgegenwirken. Auch nach Operationen kann aufgrund der niedrigen Gelenkbelastung schneller in

die Muskelaufbauphase eingestiegen werden.

Ebenfalls große Erfolge werden bei der Behandlung von Ruckschmerzen erzielt. Hier liegen die Vorteile des EMS-Trainings in den einfachen Übungen, die für ein stabiles Muskelkorsett sorgen.

Kleingruppen und Mikrostudios

Das EMS-Training in der Kleingruppe mit zwei, drei oder vier Teilnehmern findet immer mehr Anhänger. Zusätzlich zur guten Betreuung durch ausgebildete Trainer kommt noch die Motivation der Kleingruppe mit dazu. Inzwischen gibt es einige, erfolgreiche Konzepte von EMS-Kleingruppentraining auf dem Markt. Der Vorteil dieser Einrichtungen ist die Durchführung von kurzen, intensiven Einheiten mit der maximalen Effizienz in einer Wohlfühlumgebung.

Personal-Training

Für Personal-Trainer ist das EMS-Training eine Trainingsmethode, mit der in kurzer Zeit ein effektives Krafttraining für alle großen Muskelgruppen zeitgleich durchgeführt wird. Der geringe Platzaufwand und die mobilen Geräte machen ein EMS-Training an fast jedem Ort möglich. Diese Möglichkeit hebt EMS-Trainer auf dem Fitnessmarkt von konkurrierenden Anbietern deutlich ab.

Auch die Gründung von sogenannten Personal Fitness Training Lounges (PT Lounges) stellt einen wachsenden Trend dar. Der große Vorteil liegt hier darin, dass der Personal-Fitness-Trainer einen festen Standort hat, wodurch weder Fahrtkosten noch Fahrtzeiten anfallen, um die Kunden zu trainieren, und durch den Einsatz von Personal auch während seines Urlaubs sowie bei Krankheit Einnahmen generieren kann. Umfangs- und Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Schmerzreduktion oder verbesserte Ausdauerleistung gehören zu den am häufigsten angegebenen physiologischen Trainingszielen von Kunden. Bei richtiger Anwendung kann das EMS-Training hier sehr schnell zu Erfolgen führen.

Seit April 2016 gibt es das EMS Beratungs- und Trainingshandbuch über www.miha-bodytec.de in vier Sprachen zu kaufen. Sichern Sie sich jetzt als F&G-Leser ein Exemplar zum Einführungspreis von **39,90 EUR** (Normalpreis 49,90 EUR) bis zum 30. Juni 2016.

Stephan Müller

Das Buch

Jens Vatter, Sebastian Authenrieth & Stephan Müller: EMS Beratungs- und Trainingshandbuch. Veröffentlichung im April 2016.



Die Autoren

Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller sind die Autoren des EMS-Beratungs- und Trainingshandbuchs. Die drei EMS-Experten sind zudem auch Ausbilder für diese Trainingsform.