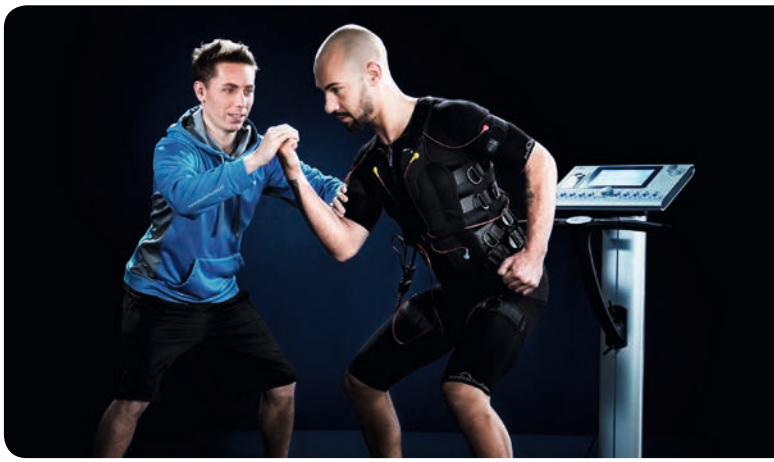
PT informiert:

Sicherheit geht vor beim EMS-Training

Ganzkörper-EMS (abgekürzt: WBS-EMS) stellt eine zeiteffiziente Möglichkeit dar, um die Muskelkraft zu trainieren und damit die Fitness zu verbessern. Mit diesem Angebot können oftmals auch Anfänger und Nichttrainierende für ein Fitnesstraining gewonnen werden. Aus diesem Grund boomt diese Trainingsform insbesondere im Bereich Personal Training.



Die sportmedizinische Forschung zeigt auch auf, dass zur Sicherung positiver gesundheitlicher Effekte und zur Vermeidung negativer, nicht intendierter Nebeneffekte Qualitätsstandards im Hinblick auf die Durchführung von WB-EMS-Angeboten zwingend einzuhalten sind. Diese Qualitätsstandards betreffen die spezifische Qualifikation des Trainers, die adäquate Vor- und Nachbereitung und das Setting, in dem das WBS-EMS stattfindet. Die Sportmedizin stellt diesbezüglich eindeutige Richtlinien auf, denen sich der DIFG e.V. als qualitätsorientierter Verband der Fitness- und Gesundheitsindustrie anschließt.[1]

Permanentes Monitoring nötig

Zu diesem Thema liegt uns ein Statement von Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Forschungsdirektor am Institut für Medizinische Physik Universität Erlangen-Nürnberg, vor: „Ganzkörper-Elektromuskelstimulation ist aus unserer Sicht eine Technologie, die im Setting eines Personal Trainings, also einer engen Zusammenarbeit zwischen Trainer und bis zu zwei Trainierenden, besonders sicher und effektiv ist. Der Trainer ist während des Trainings gefordert, ständig mit dem Trainierenden zu interagieren, um eine möglichst optimale Belastungssituation zu generieren, ohne Überlastungen zu verursachen – eine gewisse Gratwanderung, die in größeren Gruppen einfach nicht durchführbar ist. Unsere Erfahrung zeigt, dass die räumliche Nähe zwischen WB-EMS-Gerät, Trainer und Trainierendem in der Trainingspraxis eine große Rolle spielt, da der Trainer neben dem permanenten Monitoring des Trainierenden, der Vorgabe und Verbesserung der EMS-begleitenden Körperübung auch für die Intensitätssteuerung zuständig ist. Eine Empfehlung von zwei Armlängen zwischen Trainer, Trainierendem und Gerät, wie in der Praxis bereits vielfach gehandhabt, halten wir für die optimale Umsetzung der Richtlinien zur sicheren und effektiven Anwendung."

Stephan Müller

Fußnote: [1] Kemmler et al. 2016

Literatur:

1. Breuer, C., Wicker, P. & Nagel, N. (2013). Eine zeitökonomische Analyse des Fitnesstrainings. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportökonomie und Sportmanagement.

2. Kemmler, W., Froehlich, M., von Stengel, S. & H. Kleinöder (2016). Whole-Body Electromyostimulation – The Need for Common Sense! Rationale and Guideline for a Safe and Effective Training. Dtsch Z Sportmed., 67, 218–221.

Weitere Infos zum Thema „Savety First im EMS-Bereich" gibt es beim Bundesverband PT e.V. – Ansprechpartner: Stephan Müller.

In Kooperation mit:

BPT Bundesverband Personal Training — www.bundesverband-pt.de

VAPT Bundesverband ausgebildeter Personal Fitness Trainer e.V. — www.vapt.de

Glucker.de — www.gluckerkolleg.de

Personal Fitness — www.personalfitness.de

SPTV Schweizer Personal Trainer Verband — www.sptv.ch