

EMS als Trainingstool im Personal Fitness Training

Elektrische Impulse für viele Zielgruppen

Im Bereich des Personal Fitness Trainings hat sich das EMS-Training als effektives Tool etabliert, das weit über die bloße Anwendung von elektrischen Impulsen hinausgeht. Durch gezielte Stimulation der Muskelkontraktion mittels elektrischer Impulse ermöglicht dieses innovative Training eine ganzheitliche und zielgerichtete Muskelaktivierung bei Einsteigern, als auch bei Fortgeschrittenen.

Unabhängig davon, ob die Reize durch natürliche Signale des Gehirns oder externe Elektroden ausgelöst werden, bietet das EMS-Training eine Vielzahl von Vorteilen, die weit über die herkömmlichen Trainingsmethoden hinausgehen (wie auch durch zahlreiche Studien, u.a. durch die Universität Erlangen und die Sporthochschule Köln, erfolgreich wissenschaftlich untermauert werden kann).

Durch die gleichzeitige Aktivierung von Agonisten und Antagonisten sowie die Stimulation der schwer zugänglichen Tiefenmuskulatur mittels verschiedener Elektrodenpaare, ermöglicht das EMS-Training dem Personal Fitness Trainer ein umfassendes Ganzkörpertraining für seine Kunden (und auch für sich).

Ideale Ergänzung für Personal Trainer

Die Möglichkeit des leichten Transports und die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten machen es zu einer idealen Ergänzung für das Trainingsprogramm jedes Personal Fitness Trainers, die ja auch häufig mobil im Arbeitsalltag unterwegs sind. Durch die Anpassung der Trainingsparameter, wie Frequenz, Impulsbreite und Wirkzeiten, können

sowohl Kraft- als auch Stoffwechseladaptionen individuell optimal angewandt und gestaltet werden.

Das Einbeziehen von natürlichen Widerständen durch den Personal Fitness Trainer, sogenannte Intensivierungstechniken, eröffnet völlig neue Trainingsreize für den Trainierenden. Die hohe Anzahl zusätzlich kontrahierender Muskelfasern intensiviert das Training erheblich und verkürzt die erforderliche Trainingszeit auf nur 20 Minuten alle 4 bis 5 Tage.

Funktionale Bewegungsmuster integrieren

Um langfristig einen positiven Effekt des EMS-Trainings zu erzielen, ist die Integration funktionaler Bewegungsmuster aus dem Alltag während der Trainingszeit unerlässlich. Dies führt zu einer Verbesserung der koordinativen Aspekte und ermöglicht ein effektives und funktionelles Training.

Seit einiger Zeit müssen alle Personal Fitness Trainer, die EMS anbieten wollen, eine gesetzeskonforme EMF-Fachkundausbildung absolvieren. Ohne diese darf im gewerblichen Bereich nicht mehr mit EMS gearbeitet werden. Dies dient dazu, gewisse Qualitätsstandards für die Kunden anzubieten.



Die Vorteile von EMS-Training für den Kunden als auch für den Personal Fitness Trainer sind hier in sieben Punkten aufgelistet:

1. Effektive Muskelaktivierung: EMS-Training ermöglicht eine gezielte Stimulation der Muskeln, was zu einer intensiven und effektiven Muskelkontraktion führt. Dadurch können vor allem tiefer liegende Muskelschichten optimal erreicht werden, die bei herkömmlichen Trainingsmethoden möglicherweise nicht ausreichend aktiviert werden.

2. Zeitersparnis: Aufgrund der intensiven und gleichzeitig effizienten Muskelstimulation kann das EMS-Training in kurzen Sitzungen von 15 bis 20 Minuten eine ähnliche Wirkung erzielen wie herkömmliche Trainingsformen, die meistens auch noch eine längere Trainingsdauer erfordern. Zusätzlich kann vor oder nach dem EMS Training noch weitere Trainingsinhalte im PT eingebaut werden.

3. Ganzheitliches Training: Durch die Möglichkeit, mehrere Muskelgruppen gleichzeitig anzusprechen, ermöglicht EMS-Training ein umfassendes Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft als auch den Stoffwechsel verbessern kann und gleichzeitig muskuläre Dysbalancen ausgleicht.

4. Flexibilität und Vielseitigkeit: EMS-Training kann nahtlos in bestehende Trainingsprogramme integriert werden und bietet die Möglichkeit, verschiedene Trainingsparameter wie Frequenz, Impulsbreite und Wirkzeiten individuell anzupassen, um die Bedürfnisse der Kunden auch hier zu erfüllen.

5. Körperfettreduktion und Gewebestraffung: Studien haben gezeigt, dass EMS-Training die Körperfettreduktion unterstützt und gleichzeitig zu einer Verbesserung der Muskelstraffung und des Körperbaus beitragen kann.

6. Schonendes Training: EMS-Training ist auch für Personen geeignet, die aufgrund von Verletzungen, Gelenkproblemen, Übergewicht oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen nicht in der Lage sind, intensives konventionelles Training zu absolvieren. Die individuelle Anpassung der Trainingsintensität macht es zu einer geeigneten Option für verschiedene Zielgruppen.



7. Verbesserung der sportlichen Leistung: Durch eine sportartspezifische und gezielte Anwendung kann EMS-Training vor allem Athleten und Sportlern helfen, ihre Leistung zu steigern und ihre sportlichen Ziele effizienter zu erreichen.

Viele Vorteile, Qualifikation unerlässlich

Die Kombination dieser Vorteile macht EMS-Training zu einer attraktiven und effektiven Ergänzung im Bereich des Personal Fitness Trainings. Es ist hierbei wichtig zu erwähnen (und auch gesetzlich seit 2021 notwendig), dass das Training unter fachkundiger Anleitung und unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und körperlicher Voraussetzungen durchgeführt wird.

Die einfache Bedienung des Gerätes sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass eine fundierte Qualifikation im EMS-Bereich unerlässlich ist, um sich als Personal Fitness Trainer von der Masse abzuheben.

Stephan Müller



Autor

Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V. und Inhaber des GluckerKollegs. Er ist als Experte regelmäßig im Fernsehen und Radio im Einsatz und betreut seit über 25 Jahren zahlreiche Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler aus der Bundesliga. Zudem hat er zahlreiche Fachbücher veröffentlicht. www.gluckerkolleg.de