

# TOP FITNESS TREND

---

# EMS PERSONAL TRAINING



Quelle: miba bodytec  
 April 2017

Nach aktuellen Studien gehört EMS Training (Elektromuskelstimulation) zu den Top Trends im deutschen Fitness-Markt. Die moderne Trainingsmethode hat sich mittlerweile als überaus zeiteffiziente Methode zur Verbesserung der physischen Fitness, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit etabliert. Die hochentwickelte Technologie spielt dabei allerdings nicht die einzig entscheidende Rolle. Ebenso wichtig - und für die Gewährleistung des Trainingserfolgs und eine sichere Anwendung sogar unentbehrlich - ist der Trainer. Dieser kennt seinen Kunden und setzt das Werkzeug EMS im Personal Training gezielt ein, um in kürzester Zeit einen trainingsrelevanten Reiz zu setzen.

### **Sicherheit beim EMS Training ist entscheidend**

Bei der EMS Anwendung spielt das Thema Sicherheit die entscheidende Rolle. Die aktuellen wissenschaftlichen Studienergebnisse zeigen, was für einen sicheren Einsatz der Technologie notwendig ist. Aus diesem Grund wurde auf Anregung der im EMS Bereich forschenden Trainingswissenschaftler der Universitäten Köln, Kaiserslautern und Erlangen im Rahmen einer Konsensusveranstaltung mit Vertretern aus Wissenschaft, Ausbildung und Geräteherstellern Richtlinien erarbeitet, die bei der EMS Anwendung künftig Berücksichtigung finden sollen.

### **Richtlinien zum sicheren und effektiven EMS Training**

- Das Training muss immer in Begleitung eines dafür ausgebildeten Trainers erfolgen. Dieser kennt den Inhalt der Richtlinie und kann sie entsprechend umsetzen.
- Ein Trainer kann maximal 2 Personen gleichzeitig mit EMS trainieren.
- Die Pause zwischen zwei Trainingseinheiten sollte mindestens 4 Tage betragen.

### **Statement DSSV - Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen**

Als Spitzenverband und Europas größter Arbeitgeberverband der Fitness-Wirtschaft sieht der DSSV die aufgeführten Empfehlungen als wichtiges Instrument der Verbrauchersicherheit und empfiehlt allen Verbrauchern, Herstellern und Studiobetreibern die Einhaltung der Richtlinien.

### **Statement Prof. Dr. Wolfgang Kemmler (Universität Erlangen-Nürnberg)**

Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (WB-EMS) 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 dabei während des Trainings gefordert, ständig mit dem Trainierenden zu interagieren, um eine möglichst optimale Belastungssituation zu generieren ohne Überlastungen zu verursachen, was in größeren Gruppen einfach nicht durchführbar ist.



## Über den DSSV e. V.

Der DSSV wurde im Jahr 1984 gegründet und ist Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitness-Wirtschaft. Er zählt zu den Spitzenverbänden der deutschen Wirtschaft, ist Mitglied in der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und über die Arbeitgebervereinigung Business Europe in Brüssel auf EU-Ebene vertreten.

Es ist das Ziel des DSSV, die Interessen der Fitness-Wirtschaft in der Öffentlichkeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und anderen Organisationen und Kammern zu vertreten.

### **DSSV – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen**

Beutnerring 9 | 21077 Hamburg  
Tel.: 040 – 766 24 00  
Fax: 040 – 766 240 44  
[www.dssv.de](http://www.dssv.de)



**Dustin Tusch**  
Pressesprecher

Tel. 040 - 766 240-66  
[tusch@dssv.de](mailto:tusch@dssv.de)