

Heimlicher Test: Achtung, Strom! EMS-Studios unter der Lupe

EMS-Kunden schätzen die Zeiteffizienz des Trainings sowie die persönliche Betreuung durch den Trainer.

Von gss

EMS ist die Abkürzung für *Elektromyostimulation* und meint die gezielte Aktivierung der Muskulatur über Elektroden, die auf der Hautoberfläche angebracht werden. Neben therapeutischen Geräten, die nur einen Teil des Körpers oder eine bestimmte Muskelgruppe stimulieren, spricht man beim EMS Training von einer Ganzkörperstimulation, wobei die grossen Muskelgruppen wie beispielsweise die Brust- und Rückenmuskulatur, Arm- und Rumpfmuskulatur sowie die Beinmuskulatur gleichzeitig aktiviert werden. Wer jetzt denkt, dass man beim Training nichts tun muss und der Strom alles allein macht, täuscht sich, denn beim EMS ist vollster Einsatz des Trainierenden gefordert. Die Technologie wirkt lediglich unterstützend und macht die einfachsten Übungen – selbst ohne zusätzliches Trainingsgewicht – zu echten Herausforderungen. Der Trainer kann die Intensität (Stärke des elektrischen Impulses) stufenlos einstellen und so dem individuellen subjektiven Belastungsempfinden des Trainierenden, das von Person zu Person sehr verschieden ist, anpassen. Zusätzlich zur unwillkürlich erzeugten Muskelspannung über EMS werden entweder aktiv-statische (eine Position halten und anspannen) oder dynamische (Muskellängenänderung) Übungen ausgeführt. Aufgrund des hohen Reizes durch EMS und der gleichzeitigen willkürlichen Muskelaktivität dauern die Trainingseinheiten in der Regel nicht länger als 20 Minuten.

Wie elektrisch fühlt sich EMS wirklich an?

Die Intensität beziehungsweise der Widerstand wird beim EMS über den elektrischen Impuls anhand des persönlichen, subjektiven Empfindens eingestellt. Dabei nehmen Trainierende den Stromimpuls unterschiedlich wahr, denn von einem leichten Kribbeln in der Muskulatur, über starke Widerstände bei den Bewegungen bis hin zu kurzzeitigen, krampfartigen Muskelzuckungen ist alles dabei. Aber keine Angst, denn der Impuls kann bei allen gängigen EMS-Systemen stufenlos eingestellt werden und so auf jeden Trainierenden individuell angepasst werden. Hier entscheidet mitunter das Einfühlungsvermögen des Trainers, indem dieser den Trainingsgast vorsichtig an den Impuls heranführt und erst dann sukzessive Steigerungen vornimmt – natürlich immer nur in Absprache und auf Wunsch des Trainierenden.

Warum EMS?

EMS-Kunden schätzen die Zeiteffizienz des Trainings sowie die persönliche Betreuung durch einen Trainer im 1:1 oder in Kleingruppen. Neben Sportlern und gesundheitsorientierten Personen kann EMS auch für Bewegungsmuffel ein heisser Tipp sein, da man durch fixe und persönliche Termine Verbindlichkeit schafft und einem der Trainer beim intensiven Training mit viel Motivation und Ansporn zur Seite steht. Ebenfalls interessant ist diese Trainingsvariante für Menschen mit Gelenkproblemen (nach ärztlichem Check), da es nicht

zwingend zusätzliche Gewichtsbelastungen neben dem eigenen Körpergewicht benötigt, um gesundheits- und trainingswirksame Reize zu erzeugen. Ausserdem wird das Training unter Strom von anerkannten Studios seit Mai 2018 von den führenden Krankenkassen anerkannt, was zuvor nur zertifizierten Fitnesscentern und bestimmten Kursanbietern vorbehalten war.

EMS für alle und jeden? Achtung: Speziell beim EMS gibt es medizinische Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) unter deren Anwesenheit das Training strengstens verboten ist beziehungsweise nur nach ärztlicher Zustimmung erfolgen darf. Dazu gehören neben Herzerkrankungen und Bluthochdruck auch Diabetes mellitus sowie Bauchwand- oder Leistenbrüche, um einige Beispiele zu nennen. Daher ist der eingängige Gesundheitscheck vor einem Probetraining unerlässlich und wird in allen zertifizierten EMS-Studios grundsätzlich vor dem Trainingsbeginn ausführlich behandelt und mit dem Trainingsgast durchgesprochen. So wie das Fitnesstraining an Maschinen ist auch das EMS-Training nicht jedermanns Sache und es empfiehlt sich daher vor Abschluss eines Abonnements ein Probetraining zu absolvieren.

<https://www.20min.ch/story/achtung-strom-ems-studios-unter-der-lupe-137434493457>