

[Die effektivsten Übungen]

EMS-Training: So kommen Sie an Ihr Ziel

Anfangs wurde EMS-Training vor allem in der Therapie eingesetzt, hat aber längst den Weg in den Fitnessbereich gefunden. Wer diese zeitsparende und effektive Art des Trainings wählt, sollte auf einige Punkte achten. Anhand von vier Beispielen stellen die Autoren des EMS-Handbuchs die Grundlagen eines effektiven Trainings „unter Strom“ vor.

Muskuläre Kraft spielt als Basis für die Leistungsfähigkeit eine besondere Rolle. Da konditionelles Training am Muskel als Basis für Bewegungen ansetzt, liegt gerade im Sportbereich besonderes Augenmerk auf der Kräftigung der Skelettmuskulatur. Nur über eine ausreichend starke muskuläre Stütze sind Höchstleistungen überhaupt möglich. Besondere Be-

deutung kommt der kompensatorischen Stabilisierung des Körpers gegen einseitige Belastungen zu. Daher ist für ein sinnvoll aufgebautes Basic-Performance-Training die Steigerung der Kraftleistung essenziell.

Um die Kraft durch EMS gezielt zu verbessern, müssen mehrere Faktoren zusammenpassen: Zunächst müssen die Programmparameter richtig ausge-

wählt werden; dann sollte festgelegt werden, welche Übungen für den Kunden zielführend sind und ob sie statisch oder dynamisch ausgeführt werden sollen.

Die folgenden Übungen und Positionen dienen als Beispiele für ein Basistraining zum Kraftaufbau. Entsprechend dem Trainingsziel und den individuellen Voraussetzungen sollte



Breite Kniebeugen

Fokus auf:

- Rücken
- Gesäß
- Oberschenkel Vorderseite
- Oberschenkel Rückseite
- Wade

Anweisungen für die Übung:

- Ausgangsposition ist die Grundposition.
- Belastung auf Ferse, Ballen und Außenkante des Fußes verteilen.
- Knie beugen, dabei Gesäß nach hinten absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
- Arme während der Kniebeuge als Gegengewicht gebeugt nach vorne halten.
- Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Tischhalte

Fokus auf:

- Rücken
- Gesäß

Anweisungen für die Übung:

- Aus Grundposition leicht die Knie beugen.
- Hüfte beugen, Oberkörper gestreckt nach vorne absenken.
- Hände dabei flach und angespannt mit leicht gebeugten Ellbogen neben der Hüfte halten (ähnlich einem Skispringer kurz vor dem Absprung).
- Das Gesäß und die Hände nach hinten oben schieben, um gute Vorspannung aufzubauen.
- Mit der Vorstellung, ein schweres Möbelstück wie eine Tischplatte auf den Rücken flach aufzuladen und mit geradem Rücken aufzustellen.

das Training selbstverständlich an den Trainingsverlauf angepasst und ergänzt werden. Um langfristige Erfolge zu erzielen, sollte je nach Zielstellung ein bis dreimal pro Woche über einen längeren Zeitraum regelmäßig trainiert werden. Mindestens ein bis maximal vier Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten sollten zur Regeneration und für einen gesunden Muskelaufbau unbedingt eingehalten werden.

Hinweise zum Training:

„**Form follows Function**“: Die Bewegungen müssen erst mit korrekter Technik beherrscht werden, bevor das Tempo erhöht und die volle Bewegungsreichweite (ROM) ausgeführt wird. Die Übungen sind beispielhaft für ein kraftwirksames Belastungstraining mit Ganzkörper-EMS und müssen individuell an den Trainingsstatus oder (etwa bei bestimmten Beschwerdebildern) an die Belastbarkeit des Trainierenden angepasst werden.

„**Safety first**“: Sicherheit geht beim Training vor. Positionieren Sie sich immer so zum Gerät, dass das Verbindungskabel nicht im Weg liegt oder hängt und Sie weder daran hängen bleiben noch darüber stolpern können. Achten Sie auf rutschfeste Sohlen und einen trittsicheren Untergrund beim Training. Die Elektrodengurte müssen in der passenden Größe und rutschfest angebracht sein, um ein Verrutschen bei hohen statischen Anspannungen oder während dynamischer Ausführungen zu verhindern.

„**Langsam steigern**“: Üben erst statisch, dann in verschiedene Winkelstellungen bzw. Bewegungsabschnitte unterteilen und dort statisch oder – je nach Trainingsziel – zunehmend dynamisch ausführen. Die Intensität ist stets so zu wählen, dass die Ausführung noch technisch sauber möglich ist. Bei manchen Übungen muss gegebenenfalls die Intensität an den Elektroden einzelner Muskelgruppen vorübergehend hoch- oder heruntergeregt werden, um die Übung sauber durchführen zu können.

„**Nachjustieren**“: Aufgrund des Gewöhnungseffekts während des Trainings (Akkommodation) kann ein Nachregeln der Intensität im Verlauf einer Trainingseinheit nötig sein – angepasst an die jeweilige Belastbarkeit und den Trainingsstatus des Trainierenden.

„**Kontrolle behalten**“: Niemals eine passive Streckung oder Beugung der Gelenke durch die elektrischen Impulse zulassen: Der Trainierende muss über die gesamte Impulsdauer in der Lage sein, die elektrischen Impulse aktiv durch Vorspannung und willentliche Muskelaktivierung zu steuern und zu „beherrschen“.



Jens Vatter, Stephan Müller und Sebastian Authenrieth

**Die Autoren
Jens Vatter**

Inhaber der PT Lounge Köln by Jens Vatter, Dipl.-Sportökonom und European Master of Science in Health and Fitness, Wissenschaftlicher Berater und Ausbilder für EMS Training, mehrfacher Buchautor – EMS Training, Ausbilder und Dozent für Functional Training und Coaching. TÜV Rheinland zertifizierter Personal Fitness Trainer und EMS Trainer, Head of Education EMS GluckerKolleg International.

Stephan Müller

Der Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut ist TÜV Rheinland zertifizierter Personal Fitness Trainer, Experte für den Bereich EMS Training, Olympiasieger und Topssportler. Der mehrfache Buchautor ist Mitglied im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche und Inhaber des GluckerKolleg.

Sebastian Authenrieth

Leiter der Glucker PT Lounge (Coaching-Zentrum für Trainer) in Kornwestheim, Sportlehrer, Personal Fitness Trainer, Experte für den Bereich EMS Training, TÜV Rheinland zertifizierter Personal Fitness Trainer und EMS Trainer, mehrfacher Buchautor, Ansprechpartner der EMS Lizenz Ausbildung GluckerKolleg, Head of Education EMS in D, A, CH.
www.gluckerkolleg.com



Breite Kniebeugen

Fokus auf:

- Rücken
- Gesäß
- Oberschenkel Vorderseite
- Oberschenkel Rückseite
- Wade

Anweisungen für die Übung:

- Ausgangsposition ist die Grundposition.
- Belastung auf Ferse, Ballen und Außenkante des Fußes verteilen.
- Knie beugen, dabei Gesäß nach hinten absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
- Arme während der Kniebeuge als Gegengewicht gebeugt nach vorne halten.
- Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Tischhalte

Fokus auf:

- Rücken
- Gesäß

Anweisungen für die Übung:

- Aus Grundposition leicht die Knie beugen.
- Hüfte beugen, Oberkörper gestreckt nach vorne absenken.
- Hände dabei flach und angespannt mit leicht gebeugten Ellbogen neben der Hüfte halten (ähnlich einem Skispringer kurz vor dem Absprung).
- Das Gesäß und die Hände nach hinten oben schieben, um gute Vorspannung aufzubauen.
- Mit der Vorstellung, ein schweres Möbelstück wie eine Tischplatte auf den Rücken flach aufzuladen und mit geradem Rücken aufzustellen.