



© Innervisionpro - Fotolia.com

# Einfach an Knöpfen drehen reicht nicht

## Warum EMS-Trainer-Ausbildungen wichtig sind

**Wer ein qualitativ hochwertiges Training anbieten will, sollte auf eine gute Betreuung durch ausgebildete Trainer setzen. Dies gilt insbesondere für EMS-Training, damit das Training nicht nur effektiv, sondern auch sicher ist. Stephan Müller plädiert für eine adäquate EMS-Trainer-Ausbildung und zeigt beispielhaft die Möglichkeiten am GluckerKolleg auf.**

Der Ganzkörper-EMS-Markt wächst seit Jahren. Aus diesem Grund steigt auch die Nachfrage nach Fachpersonal. Zusätzlich erweitert sich auch das Anwenderfeld, das sich mittlerweile längst nicht mehr nur auf den Fitnessmarkt beschränkt, sondern nun auch in der Therapie, im Leistungssport, im Beautybereich und im Freizeitsport angekommen ist.

### Erfolgsfaktor Mensch

Da es sich bei Ganzkörper-EMS immer um ein gerätegestütztes Training handelt, entsteht häufig die Annahme, dass das Gerät die gesamte Arbeit übernimmt und alleine für den Effekt verantwortlich ist.

Der entscheidende Faktor ist aber der Mensch. Das Besondere am EMS-Training ist, dass bei jeder Einheit ein – hoffentlich qualifizierter – Trainer dem Kunden zur Seite steht.

Spätestens jetzt wird allen klar, dass der Erfolg und die Sicherheit der Kunden nicht nur von der Trainingsmethode abhängt, in diesem Fall dem

EMS-Training, sondern auch stark von den Fähigkeiten und der Erfahrung des Trainers. Bei nicht fachgerechter Anwendung kann es sogar zu negativer gesundheitlicher Beeinflussung führen und die Kunden überfordern.

### Noch kein Standard bei der Grundausbildung

Im Moment boomt der EMS-Markt deutlich und es werden immer mehr Trainingseinheiten in diesem Bereich in Anspruch genommen. Bisher gibt es leider für den Markt weder eine notwendige Grundausbildung noch ein abgeschlossenes Studium als Voraussetzung, um Menschen zu trainieren.

Aus diesem Grund liegt es in der Eigenverantwortung eines jeden Trainers, den Anforderungen an die Leistung eines qualitativ hochwertigen und sicheren Trainings gerecht zu werden. Für den Endkunden ist oftmals sehr schwer zu erkennen, ob man bei dem jeweiligen Trainer in den richtigen und kompetenten Händen ist.

### Die Ausbildung am GluckerKolleg

Dabei ist es nur ein geringer Aufwand, eine EMS-Trainer-Lizenz zu erwerben und selbst für erfahrene, ausgebildete Fitnesstrainer aus anderen Bereichen durchaus eine interessante, fachspezifische Weiterbildungsmöglichkeit, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben und eventuell das Angebot zu erweitern.

Beim GluckerKolleg, einem der größten Institute für EMS-Ausbildungen weltweit, dauert die EMS Level 1 Ausbildung zwei Tage. Vorab muss ein Selbststudium mit Inhalten aus den Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Trainingslehre und Ernährungslehre absolviert werden. Das Wissen wird in einem Online-Test geprüft, um dasselbe Fundament an Vorwissen bei jedem Teilnehmer zu gewährleisten.

### Präsenztage & Praxismodule

Die nun folgenden zwei Präsenztage der Level 1 Ausbildung beinhalten Theoriemodule zur Elektrophysiologie und deren Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus, Krankheitslehre und Kontraindikationen, den Unterschied zwischen konventionellem Kraft- und EMS-Training, Trainingsplanung und Trainingssteuerung und den aktuellen Stand der Wissenschaft und Studienlage.

### Kontakt

Infos zu EMS-Aus- und Weiterbildungen über das GluckerKolleg finden Sie unter:

[www.gluckerkolleg.com](http://www.gluckerkolleg.com)

Die Praxismodule beziehen sich auf die ~~Hauptzielgruppe der EMS-Sportler~~ und sind so gestaltet, dass sie in Verbindung mit den Theoriemodulen optimal im Traineralltag umgesetzt werden können. Während der zwei Ausbildungstage geht es in Dreiergruppen insgesamt sechsmal an Geräte, wobei verschiedene Trainingsschwerpunkte z.B. Probetraining oder Rückenprävention geübt werden.

Mit dieser EMS Trainer Lizenz Level 1 ist ein Grundgerüst geschaffen, sich als EMS-Trainer erfolgreich auf dem Markt zu etablieren und die Kunden optimal zu betreuen. Der Endkunde hat außerdem einen greifbaren Beweis für die Kompetenz des Trainers.

## Wissensvertiefung: Level 2

Wer sich darauf aufbauend noch weiter spezialisieren möchte, hat nun die Möglichkeit, in der Level 2 Ausbildung über das GluckerKolleg sein Wissen zu vertiefen. Hierzu ist außer einem erfolgreich absolvierten Level 1 Kurs kein Vorstudium notwendig. Die Teilnehmer erwarten ebenfalls an zwei Praxistagen Vertiefungsmodulen wie:

- Fundamentale Bewegungen und Funktional Training am EMS-Gerät
- Fortgeschrittene Intensivierungstechniken zur Figurformung
- Spotting und Acting mit fortgeschrittenen EMS-Kunden
- Sinnvoller Einsatz von Zusatzgeräten

Nach erfolgreichem Absolvieren der Level 2 Ausbildung hebt man sich deutlich von der breiten Masse der EMS-Trainer ab.



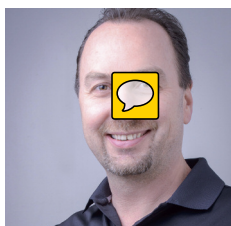
## Fachpersonal für diese Trainingsmethode notwendig

Deshalb ~~mein~~ Appell an alle EMS-Trainer, die bislang wahllos an irgendwelchen Reglern drehen, dabei vogelwild eine Übung nach der anderen anleiten und dabei entweder gar nicht oder übermotiviert coachen: EMS-Training ist mehr, als nur einen Stecker in die Steckdose zu stecken, das Gerät einzuschalten und den Kunden daran anzuschließen.

EMS ist vielmehr eine hochintensive Trainingsmethode, die ausschließlich unter Anleitung von ausgebildetem Fachpersonal zum Einsatz kommen darf. Finger weg von Privatgebrauch oder einem „do it yourself“-Training in der Ecke eines Fitnessstudios. Die oben genannten Inhalte zeigen, dass es sich um eine anspruchsvolle Trainingsmethode handelt, die in der Materie an sich mehr als spannend ist.

Ein qualitativ hochwertiges und sicheres EMS- Training setzt als Minimum eine mehrtägige, fundamentale EMS-Trainerausbildung, wie die Level 1 Ausbildung beim GluckerKolleg, voraus.

*Stephan Müller*



**Stephan Müller** ist Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Topsportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. ([www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de))