

## NEU: EMS Beratungs- und Trainingshandbuch

# Gebündeltes EMS-Wissen

Das erste Nachschlagewerk mit einem praxisnahen Gesamtüberblick zum Thema EMS-Training: Das EMS Beratungs- und Trainingshandbuch erscheint im April 2016 und bietet kompaktes Fachwissen über trainingswissenschaftliche Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten, Ernährung und vieles mehr zur Trend-Trainingsmethode EMS.



### Der Autor

Stephan Müller ist Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Top-sportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. Zusätzlich ist er Mitglied im Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg ([www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)) und der PT Lounge GmbH ([www.pt-lounge.com](http://www.pt-lounge.com)).

### Das Buch

Jens Vatter, Sebastian Authenrieth & Stephan Müller: EMS Beratungs- und Trainingshandbuch. Veröffentlichung im April 2016.



Die Abkürzung „EMS“ steht für „Elektro-Myo-Stimulation“ (griech. „elektro“ = elektrisch, die Elektrizität betreffend; griech. „myos“ = der Muskel; lat. „stimulatio“ = Aktivierung, Reizung, Stärkung). Dabei wird über die Einwirkung niederfrequenter Stromimpulse die quergestreifte Skelettmuskulatur kontrolliert zur Kontraktion gebracht. Während beim konventionellen Training die Muskeln über elektrische Signale vom Zentralen Nervensystem (ZNS) gesteuert werden, reagiert die Muskulatur beim EMS-Training auf die elektrischen Impulse der extern angelegten Elektroden.

Der Muskel kann dabei grundsätzlich nicht unterscheiden, ob der Reiz vom Gehirn oder von außen kommt, er reagiert mit einer Kontraktion. Auf herkömmliche Art wird EMS vor allem lokal begrenzt und eher passiv im Bereich einzelner Muskeln eingesetzt. Hier leidet vor allem die Koordinationsfähigkeit der Muskulatur.

### Ganzkörper-Training

Die Anwendung als aktives Ganzkörper-Training verbindet die Vorteile aus konventionellem dynamischen Krafttraining und elektrischer Muskelstimulation. Die Muskeln erfahren deutlich intensivere und neue Trainingsreize. Durch simultane Anspannung aller großen Muskelgruppen und zeitgleiches Aktivieren von Agonisten und Antagonisten sowie der mit klassischen Methoden schwer zu erreichenden Stabilisationsmuskulatur findet ein echtes Ganzkörpertraining statt.

Der sinnvolle Trainingsaufbau unter Einbeziehung funktioneller Übungen aus Sport und Alltag unterstützt die intra- und intermuskuläre Koordination und erleichtert die Wahrnehmungsschulung zum Erlernen von

Bewegungen. Einseitige muskuläre Fehlbelastungen und Dysbalancen werden vermieden. Sportartspezifische Bewegungen, die sich sonst kaum ins Krafttraining integrieren lassen, können beim Ganzkörper-EMS-Training optimal eingesetzt werden.

### Effektivität & Zeitvorteil

Der Zeitgewinn ist ein wesentliches Argument für das EMS-Training. So sind schon mit gerade mal 10 – 20 Minuten Ganzkörper-EMS-Training Leistungsverbesserungen möglich, die selbst bei einem konventionellen Training mit einem Trainingsaufwand von mehr als 60 Minuten kaum erreicht werden. Die Kombination mit klassischen Krafttrainingsmethoden eröffnet völlig neue Trainingsdimensionen, weshalb gerade im Leistungssport EMS zunehmend an Bedeutung gewinnt. Auch in der Fitnessbranche und im Gesundheitssport wird die Nachfrage immer größer.

Gerade bei der Volkskrankheit Rückenschmerz findet EMS hohen Anklang, dazu besuchen immer mehr Gesundheits- und Figur-Bewusste eines der zahlreichen Mikro-Studios oder buchen ihren persönlichen EMS-Trainer.

### Ein EMS-Standardwerk

Für alle Trainer und Einrichtungen, die EMS anwenden und daran Interesse haben, gibt es ab April 2016 ein informatives Standardwerk. Dies ist ein ideales Buch für alle EMS-Lizenz-Trainer, EMS-Anwender, Personal Trainer und alle anderen, die mit EMS arbeiten und Kunden in diesem Bereich betreuen.

Das EMS Buch ist so aufgebaut, dass jeder schnell und ohne großen Aufwand die gesuchten Informationen zu trainingswissenschaftlichen Grund-



lagen, Anwendungsmöglichkeiten, Einschränkungen, Vorteilen, Ernährung und Psychosomatik erhält und diese leicht in die Praxis umsetzen kann.

Das EMS Beratungs- und Trainingshandbuch dient als Nachschlagewerk für die Bereiche Fitness, Therapie, Leistungssport sowie Prävention. Zusätzlich werden die Bereiche Einzel-, Zweier- und Kleingruppentherapie sowie das Training mit Kindern speziell beschrieben.

Typische Fragen, die sich dabei jedem Trainer stellen: Wie können für Kunden, Athleten und Patienten neue Kraftreize gesetzt werden? Was sollte trainiert werden? Welche Intensität sollte sinnvollerweise gewählt werden? Welche Übungsauswahl und Methode ist überhaupt sinnvoll? Und was sollte ich zusätzlich zum Training beachten im Hinblick auf die Trainingsziele?

### Neuerscheinung im April 2016

Auf Basis ihrer langjährigen praktischen Arbeit mit ihren Kunden bieten die Autoren Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller vom GluckerKolleg dem Leser innovative und wirksame Vorlagen, Übungen und Tipps für die Arbeit im EMS-Alltag. Ergänzend haben die Autoren zu allen im Buch abgebildeten Übungen und Inhalten verschiedene Kurzfilme gedreht, die kostenlos auf der GluckerKolleg Homepage unter [www.gluckerkolleg.de/EMS-Videos](http://www.gluckerkolleg.de/EMS-Videos) angeschaut werden können.

Ab April 2016 gibt es das EMS Beratungs- und Trainingshandbuch in vier Sprachen über [www.miha-bodytec.de](http://www.miha-bodytec.de) zu kaufen. Reservieren Sie sich jetzt bereits ein Exemplar zum Vorverkaufspreis von 29,90 € (Normalpreis 49,90 €) bis zum 31. März 2016.

Stephan Müller