Aktuelle Übersicht des EMS-Marktes – Konzepte, Möglichkeiten und Zukunftsplanung

Text Jens Vatter, Stephan Müller und Sebastian Authenrieth

Das EMS-Training ist nicht nur ein Trend, sondern wird immer mehr zum festen Bestandteil im heutigen Fitness- und Gesundheitsbereich. Die letzten Jahre hat sich der EMS-Markt immer besser etabliert und wird mittlerweile auch als optimale Ergänzung zur allgemeinen Fitness wahrgenommen. Wie der EMS-Markt momentan aufgestellt ist und vor allem, welche Möglichkeiten des Einsatzes es gibt, berichten Jens Vatter, Stephan Müller und Sebastian Authenrieth vom GluckerKolleg in diesem Artikel.

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. Die Anwendung als aktives Ganzkörpertraining 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 Einbeziehen 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. 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 Leistungs-, Freizeit- und im Gesundheitssport das EMS-Training zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Welche Möglichkeiten für den Einsatz von EMS Training gibt es?

„Stand alone"-Konzepte:
Hier hat der EMS-Markt seine erste flächendeckende Ausbreitung erzielt. Zahlreiche Anbieter im Bereich Lizenzierung (Körperformen, EMS Lounge, 25 Minutes, Fitbox usw.) als Franchisemodell (Bodystreet) oder als eigenes Unternehmen wie z.B. Therasports bieten hier eine breite Auswahl an EMS-Trainingskonzepten an. Hier können Interessenten in funktionierende Systeme mit geringem Risiko einsteigen und eine eigene Einrichtung im EMS-Bereich eröffnen. Bei den meisten Anbietern stehen 2 EMS-Geräte zur Verfügung. Es gibt aber auch Konzepte mit 3 oder 4 Geräten und auch der Einsatz von Ausdauer- und Kleingeräten als Zusatzangebot beim EMS-Training ist möglich.

Auch im Physiotherapiebereich kommen Anbieter mit verschiedenen Lizenz- oder Franchisemodellen auf den Markt, um für Physiotherapeuten und Einrichtungen ein fertiges EMS-Konzept anzubieten. Diese Konzepte werden meistens in eine bestehende Praxis oder in eine Rehaklinik integriert.

Personal-Fitness-Training:
Immer mehr Personal-Fitness-Trainer setzen das EMS als Ergänzung zu ihrem PT mit ein. Vorteile für PTs sind die hohe Mobilität, der optimale Einsatz als Zusatzangebot im PT und die ideale Ergänzung zu den bestehenden PT-Leistungsbausteinen. Für viele Personal-Fitness-Trainer ist das EMS-Training aber auch fester Bestandteil in ihrer PT Lounge, wo sie ihren Kunden das Angebot des PTs an einem fixen Standort zur Verfügung stellen. In den sogenannten PT Lounges ist das EMS-Training immer mehr eine Alternative zu den Angeboten an PT, Ernährung, Faszientraining, Functional Training, Ausdauer, Biokinematik, Vibration und Athletiktraining.

Fitness-Studios:
Immer mehr Fitness-Studios integrieren das EMS-Training als festen Bestandteil bei sich in der Einrichtung. Dort wird es als Ergänzung zum konventionellen Fitnesstraining für die Kunden mit aufgenommen. Dieses funktioniert durch eine Integration des EMS als Bestandteil zum Fitness-Club. Auch ein Club-in-Club-System lässt sich einfach in den bestehenden Fitness-Club implementieren, wie es z.B. durch die PersonalSpeedbox vom Beratungsunternehmen Kämmerling möglich ist.

Ärzte, Physiotherapeuten oder Rehakliniken:
Auf kleinstem Raum bietet das EMS Krafttraining, Stoffwechseltraining und Entspannung. Dies machen sich immer mehr Physiotherapiepraxen, Rehakliniken oder Ärzte zunutze. Das EMS wird als Zusatzbaustein in der Einrichtung

TV-Entertainment | Virtualfitness Grossbild | Info-Werbesysteme | Funkmikrofone

Business Media Systems® | Tel. 06703-3053-0 |
www.business-media-systems.de | info@business-media-systems.de

business media systems®

Die Autoren Jens Vatter, Stephan Müller und Sebastian Authenrieth vom Glucker-Kolleg, Experten für die Ausbildung im EMS- und Personal-Fitness-Training-Bereich weltweit. www.gluckerkolleg.de

integriert oder als IGEL-Leistung angeboten.

Seniorenresidenzen und betreutes Wohnen:
Stabilität, Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter sind für ältere Personen wichtige Prinzipien. Der Einsatz als Ergänzung im Seniorenheim ist ideal, da durch die hohe Mobilität, die geringe Gelenkbelastung sowie die kurzen Trainingseinheiten ein Training auch auf den Zimmern der Bewohner möglich ist. Hier fangen die ersten Einrichtungen an, diese Dienstleistung als Zusatzangebot anzubieten. Auch die Mitarbeiter der Einrichtung können mit dem EMS-Gerät fit gemacht werden, wie z.B. im Seniorenzentrum Clarissenhof in Ulm.

Mobiler Einsatz in der Firmenfitness:
Die Firmenfitness hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Meist fehlt aber der Platz, um große Fitnessgeräte aufzustellen, oder die Mitarbeiter der Firma sind so weit verstreut, dass ein einziger Anlaufpunkt für viele, aufgrund der Wegstrecke, schwierig zu erreichen ist. Durch das EMS-Gerät kann der Standort flexibel gestaltet werden. Kurze Trainingseinheiten für einen schmerzfreien Nacken oder für einen kurzen Kraftimpuls sind jederzeit machbar.

Ergänzung für die Leistungsbereitschaft von Einsatzkräften bei Polizei, Feuerwehr und beim Militär:
Bei Polizei, Feuerwehr und vor allem beim Militär im Einsatz ist eine Mitnahme von Fitnessequipment relativ schlecht realisierbar. Beim Militär, z.B. auf U-Booten, in Kampfeinheiten oder bei Einsätzen im Ausland, ist das Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit eines der oberen Ziele. Dies ist mit dem EMS-Training ideal durchzuführen, weil das Training an jedem Ort der Welt durchgeführt werden kann. Auch die Zeiteinheit von 15–20 Minuten ist für Einsatzkräfte eine willkommene Möglichkeit, sich für den Einsatz fit zu halten.

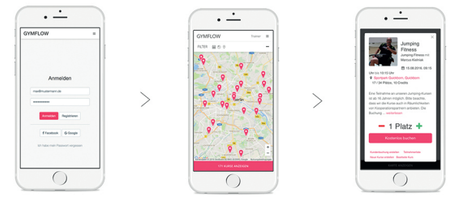
Leistungssport:
Als Trainer geht es darum, die Athleten durch eine Verbesserung der konditionellen und kognitiven Fähigkeiten in ihrer Sportart besser zu machen – getreu dem olympischen Motto „Höher, schneller, weiter“. Hier bietet das EMS-Training die Möglichkeit, einen Transfer zu den sportartspezifischen Bewegungen herzustellen und gleichzeitig eine positive Kraftentwicklung zu bewirken. Dazu kommt ein erhöhter Aufforderungscharakter für die Athleten, wenn Krafttraining mit dem Sportgerät und den jeweiligen Bewegungen durchgeführt wird. Für Athletiktrainer bietet das EMS-Training daher hervorragende Möglichkeiten, unter Berücksichtigung funktioneller Aspekte die konditionellen Fähigkeiten von Athleten zu verbessern. Es wurden zahlreiche positive EMS-Effekte durch Studien nachgewiesen, u. a. die Verbesserungen im Bereich Kraft und Muskelaufbau sowie die verbesserte Maximal- und Schnellkraft.

Detaillierte Infos zu den Studien erhalten Sie im „EMS Beratungs- und Trainingshandbuch“ von Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller, das über die Internetseite www.gluckerkolleg.de/general-info.html?a=buecher-zur-vorbereitung zu beziehen ist.

GYMFLOW

Sie möchten Ihre **Kursauslastung erhöhen?**
Wir übernehmen das für Sie.

1. **Größere Reichweite** Ihrer Angebote
2. **Bessere Auslastung** Ihrer Kurse
3. **Profitieren Sie** von unserem Marketing
4. **Garantierte Auszahlung** auch bei Nichterscheinen



- 1-Klick-Registrierung
- Trainer-/Kurssuche
- Direkte Echtzeitbuchung
- Intuitive Nutzung
- Übersichtliche Verwaltung

Mehr Informationen unter:
WWW.GYMFLOW.COM