



Foto: Shutterstock - stokkadoobe.com

EMS-Training ist aufgrund stetiger Innovationen mittlerweile zu einem der bedeutendsten Wachstumsfaktoren im Fitness- und Gesundheitsmarkt geworden. Die beiden EMS-Experten Volker Sutor und Stephan Müller stellen die positiven Wirkungen des EMS-Trainings vor und wagen eine Einschätzung, welchen Stellenwert diese Trainingsform in Zukunft einnehmen kann.

# EMS-Training – quo vadis?

## Über die Entwicklung des EMS-Trainings

Seit Ende der 1990er-Jahre werden EMS-Geräte auch über den Therapie- und Leistungssportbereich hinaus professionell eingesetzt. Im Anschluss an die Markteinführung des ersten EMS-Ganzkörpergeräts 2003 und der Weiterentwicklung mit dem unkomplizierten Anlegen von Elektrodenwesten und Gurtsystemen etablieren sie sich immer mehr im Fitness- und Breitensport. Auch der Medizin- und Therapiebereich entdeckt diese Trainingsform zunehmend als erfolgreiche Methode z. B. bei der Behandlung von Sarkopenie (Muskelschwund).

Die Einfachheit der Anwendung war jedoch nicht immer so gegeben – als die ersten Prototypen 2001 an den Universitäten zur Testung vorlagen, war noch viel Vorbereitung und Handarbeit durch das behandelnde Personal oder den Therapeuten erforderlich. Das Einsprühen der Kunden erfolgte direkt auf den selbst mitgebrachten Baumwoll-Shirts und -Shorts, das Elektrodenmaterial wurde dann aufgelegt und musste häufig direkt vom Kunden noch zusätzlich festgehalten werden, während der Trainer mit Gurten und Strapsen um den Kunden herum lief, um diese möglichst gut zu fixieren. Die heutigen modernen Designs erinnern sehr wenig an die Kabel und Geräte von damals – Pragmatismus hatte Vorrang und wurde auch so gelebt. Entsprechend waren vor allem einzelne Physiotherapeuten und Personal Trainer sowie visionäre (Micro-)Fitnessstudios mit einer engen personellen Betreuung die Pioniere auf einem noch sehr überschaubaren Nischenmarkt.

### Der Aufstieg des EMS-Trainings

Mit der Einführung von einfach anzulegenden Elektrodenwesten und Gurtsys-

temen sowie größeren Produktionsmengen änderte sich auch der Markt. Erste Microstudiokonzepte drängten in die Branche und Franchisesysteme begannen sich stark auszubreiten. Das zu Beginn belächelte Konzept „Elektrische Muskelstimulation“ trat zunehmend aus dem Schatten der Fitnessbranche ins Rampenlicht und wurde zu einem der bedeutendsten Wachstumsfaktoren im Fitnessmarkt. Zahlreiche Franchise-Systeme haben sich sehr gut etabliert und arbeiten sehr erfolgreich mit EMS, z. B. Körperformen, EMS Lounge, fitbox, 25 Minutes Personal Speedbox und andere. Mittlerweile machen circa 3 000 EMS-Anbieter mehr als 15 Prozent der Studio-landschaft bei einem jährlich geschätzten Wachstum von etwa 10 bis 15 Prozent aus. Zusätzlich setzen immer mehr Therapieeinrichtungen und Ärzte diese Behandlungsmethode bei ihren Patienten erfolgreich ein.

### Vorteile von EMS

Große Erfolge werden bei der Behandlung von Rückenschmerzen erzielt. Hier liegen die Vorteile des EMS-Trainings in den einfachen Übungen, die für ein stabiles Muskelkorsett sorgen. Dabei werden sowohl bei statisch als auch dynamisch ausgeführten Übungen passive Strukturen der Wirbelsäule gestützt. Dies wiederum hat zur Folge, dass die Umgebungsmuskulatur bis in die tief liegenden Muskelschichten mit einem trainingswirksamen Reiz angesprochen wird und damit innerhalb kürzester Zeit gelenkschonend an Kraft zunimmt. Ein weiterer positiver Aspekt bei Rückenschmerzen ist die Möglichkeit, direkt im Anschluss an das Kraftprogramm mit einem abschließenden Entspannungsprogramm im Sinne der TENS – der **Transkutanen Elektrischen Nervenstimu-**



Als Ergänzung zur normalen Therapie mit Patienten erfreut sich das EMS-Training zunehmender Beliebtheit

lution – zu arbeiten. Damit wird eine Senkung des Muskeltonus erzielt. Mittlerweile ist die Effektivität von EMS zur Reduktion von Rückenbeschwerden in zahlreichen Studien und Reviews bestätigt. Einige Kliniken und Rehaeinrichtungen nutzen bereits diese Möglichkeiten. Eine Kooperation mit Krankenkassen mit entsprechenden Konzepten dürfte in Zukunft vorstellbar sein.

### Anwendung in der Therapie

Die Behandlung mittels Ganzkörper-Elektromuskelstimulation ist aus zahlreichen Gründen vor allem für die Therapie und die Prävention besonders interessant. Viele Pathologien in verschiedenen Fachbereichen – Orthopädie, Neurologie, Geriatrie, Innere Medizin usw. – zeigen teilweise massive Atrophien der Muskulatur auf. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen direkte Zusammenhänge zwischen Muskelmasse, Kraftwerten und Aktivitäten des täglichen Lebens, kardiovaskulären Problemen oder auch der Lebenserwartung.

Die lokale Muskelstimulation ist seit vielen Jahren Bestandteil der Therapie. Die Ganzkörper-Elektrostimulation wird aus diesem Grund in der Medizin und in der Therapie immer mehr eingesetzt. Durch die Ganzkörper-Elektrostimulation werden alle Muskeln – auch in tieferen Schichten – intensiv, gezielt und schnell trainiert.

Darum ist die Methode als eine Innovation und eine sehr effektive Unterstützung eines jeglichen Therapieansatzes zu sehen. Die EMS-Therapie ist als loka-

les und globales Training Bestandteil vieler wissenschaftlicher Untersuchungen – mit überzeugenden Ergebnissen. Als Ergänzung zur normalen Therapie mit Patienten erfreut sie sich zunehmender Beliebtheit. Die Möglichkeiten, mittels EMS vielen Patienten mit Einschränkungen der Aktivitäten des täglichen Lebens helfen zu können, sind mannigfaltig. Viele Patienten, v.a. im fortgeschrittenen Alter, erreichen heutzutage nicht mehr aktiv die Intensitäten, die für einen Muskelaufbau notwendig sind. Durch die EMS-Therapie können mit der externen Hilfe von Impulsen diese Intensitäten sehr gut, ohne Überlastung der Gelenke, erreicht werden.

### Verzahnung mit Medical Fitness

Auch auf weitere Gesundheitsfragen könnte das EMS-Training künftig Antworten anbieten. Aktuell laufen Forschungsprojekte zu diversen Krankheitsbildern – neben dem orthopädischen Geschäftsfeld „Rückenbeschwerden“ mit entsprechenden Erfolgen in Prävention und Nachsorge könnten sich dadurch zahlreiche neue und vielversprechende Anwendungsfelder entwickeln, worauf aktuelle Studien etwa im neurologischen Bereich, aber auch gerade in der Onkologie und Kardiologie hinweisen. Patienten, denen bisher aufgrund der für das generelle Training gültigen Kontraindikationen das Training mit EMS (zu Recht) vorenthalten wurde, könnten in spezialisierten medizinischen Einrichtungen therapeutischen Zugang zu

EMS erhalten. Für die Hersteller dürfte das Thema „Medizinprodukte und Studien“ zunehmend in den Fokus geraten.

Interessanter Nebeneffekt: Während immer mehr Hersteller auf das Endkundensegment abzielen oder kostengünstige Gruppenlösungen anstreben, könnte sich dieser noch wenig erschlossene Medizinsektor über ein hochspezialisiertes I:I-Angebot im Premiumbereich von der Masse abheben. Gerade im umkämpften Health-Care-Markt könnten hier bald neue, spannende Geschäftsfelder durch EMS erschlossen werden und so ein hochinteressanter (Premium-) Markt entstehen.

### Fazit

EMS zählt zu den Trainingsformen der Zukunft. In Zeiten der Coronapandemie können damit wichtige Hygiene- und Abstandsregeln leicht durchgeführt und umgesetzt werden. Auch die hohe Behandlungskompetenz kann bei einem Einzel- oder Partnertraining optimal umgesetzt werden. Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt. Ganz egal, wer damit arbeitet, eine qualifizierte EMS-Kompetenz ist immer von Vorteil (auch bei Physiotherapeuten und Ärzten). Der aktuelle Weg ist eine qualifizierte und intensive Betreuung von geeignetem EMS-Personal in einer professionellen Einrichtung. Auch der Einsatz des Ganzkörper-EMS in der Medizin und in der Therapie wird immer mehr zunehmen. Um hier optimal aufgestellt zu sein und seine Kunden ideal zu betreuen, ist eine anerkannte Zusatzausbildung im EMS-Bereich jedem anzuraten.

Volker Sutor & Stephan Müller



Der mehrfache Buchautor Volker Sutor ist Sportlehrer und Physiotherapeut M. Sc. Er unterrichtet seit vielen Jahren an seinem Weiterbildungsinstitut FOMT Physiotherapeuten und Ärzte und ist Inhaber mehrerer Praxen für Physiotherapie und Training. Zusätzlich ist er Head of Education für EMS Medical beim GluckerKolleg.



Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e.V.) und bildet als Inhaber des GluckerKollegs seit über zwölf Jahren EMS-Trainer weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist regelmäßig live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz. [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)