



Mehr als nur Strom

Elektrische Impulse als Trainingstool im Personal Training

Elektrisches Muskelstimulationstraining (EMS-Training) kann die eigene Trainingsphilosophie ergänzen. Beim EMS-Training werden Impulse gesetzt, um Muskelfasern kontrolliert und gezielt zur Kontraktion zu bringen.

BÜCHERSHOP

Mehr zum Thema EMS-Training findet ihr im „**Betreuungshandbuch EMS**“ (14,95 Euro in unserem Bücher-shop unter <http://shop.bodylife.com>).



Es ist gleichgültig, ob der Trainingsreiz auf die Skelettmuskulatur durch Signale vom Gehirn gesteuert wird oder ob dieser Reiz über Elektroden von außen gesetzt wird. Durch eine zeitgleiche Aktivierung von Agonist und Antagonist sowie die Stimulation der konventionell schwer erreichbaren Tiefenmuskulatur findet durch den Einsatz von bis zu zehn Elektrodenpaaren ein echtes Ganzkörpertraining statt.

Ein Allrounder, der an Beliebtheit gewinnt

Neben dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen und dem Aufbau und der Stärkung der Muskulatur unterstützt das EMS-Training auch die Körperfettreduktion.

Die Anzahl der Personal Trainer, die EMS-Training anbieten, steigt stetig. Vor allem der leichte Transport zur mobilen Anwendung und die vielseitigen Einsatzgebiete ermöglichen dem Trainer eine ideale Ergänzung zu seinem normalen Trainingsprogramm.

Mit Anpassungen der einzelnen Trainingsparameter, wie z.B. Frequenz, Impulsbreite und Wirkungszeiten, können sowohl Kraft- und Ausdauer- als auch Entspannungsadaptionen bewirkt werden.

Die Kombination macht's

Verbindet man die aus dem Personal Training bewährten Trainingstools, wie beispielsweise Hanteln, Therabänder,

Schlingentrainer o.Ä., mit den EMS-Impulsen, werden neue Trainingsreize gesetzt. Das Training wird durch die hohe Anzahl der zusätzlich kontrahierenden Muskelfasern deutlich intensiver, wodurch die Trainingszeit auf 30 Minuten verkürzt werden kann.

Integriert der Trainer hierbei außerdem zunehmend funktionelle Bewegungsmuster aus dem Alltag, verbessern sich koordinative Fähigkeiten und es entsteht ein effektives und funktionelles Training ohne, dass der Trainer von der eigenen, bislang angewendeten Trainingsphilosophie abweichen muss.

Somit ist EMS Training ein ideales Tool zur Ergänzung im Personal Fitness Training. Die einfache Grundbedienung des Gerätes sollte jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass eine gute Qualifikation im EMS Bereich notwendig ist, um seine Kunden optimal zu betreuen.



Sebastian Authenrieth | Leiter der Gucker PT Lounge (Kornwestheim), Ausbildungsleiter und Referent für die EMS-Trainer-Ausbildung beim Gucker Kolleg, ausgebildeter Personal Trainer, Sportlehrer, ehemaliger Leistungssportler und Buchautor.



Stephan Müller | Inhaber des Gucker Kollegs und der PT Lounge, Sportlehrer, Sportmanager, mehrfacher Buchautor und langjähriger Experte für die Ausbildung von Trainern und Ernährungsberatern, PT und Ernährungsberater zahlreicher Topsportler, Olympiasieger und Weltmeister sowie TÜV-zertifizierter Personal Trainer.

In Kooperation mit:



www.bundesverband-pt.de



www.vapt.de



www.guckerkolleg.de



www.personalfitness.de



www.premium-personal-trainer.com



www.sptv.ch