

von Frank Thömmes

## Kabelloses EMS Training – 6 Gründe damit anzufangen



Elektromuskelstimulations-Training (EMS-Training) ist einer der aktuell am stärksten wachsenden Trends im Fitnesssektor. Neben kabelgebundenen Westen-Systemen gibt es mittlerweile auch kabellose, über Bluetooth angesteuerte EMS Ganzkörperanzüge. Dabei kann mittels Trockenelektroden von außen der größte Teil der Körpermuskulatur vom Gehirn unabhängig dosiert stimuliert werden. Die Energie kommt dabei aus einem kleinen Akku wie er in jeder Photokamera ist. Im Vergleich zum schon weit verbreiteten kabelgebundenen EMS Training mit angefeuchteter Unterwäsche und Westensystem bietet kabelloses EMS Training einige Vorteile. Die prinzipielle Art der Muskelstimulation von außen über die Haut ist aber identisch. Wir zeigen dir 6 Gründe warum kabelloses EMS Training genau das Richtige für dich sein könnte.

### 1. kurze Trainingsdauer

Kabelloses EMS Training lebt in erster Linie von der Intensität des Trainings, nicht von der Dauer. Diese Intensität entsteht über den Grad der von außen applizierten Energie und der daraus resultierenden Muskelkontraktion. Damit ist es ein zeitökonomisches Training, denn ähnlich hohe Intensitäten benötigen mit klassischem Training mehr Zeit bzw. sind für viele gar nicht durchführbar. Einmal pro Woche 20-30min EMS Training sind als sinnvoller Zusatzreiz zu sonstigen Bewegungsverhalten meistens genug, um effektive Trainingsreize zu setzen. Gleichzeitig gönnen sie damit ihrem Körper eine Pause um den Trainingseffekt zu generieren und schützen sich selbst vor Überlastung.

### 2. hohe Effektivität

Durch die zusätzliche Aktivierung der Muskulatur von außen kann mehr Muskelaktivität generiert werden als dies der Übende selbst könnte. Beim EMS Training werden somit mehr Muskeln des Körpers angesprochen und diese werden intensiver beansprucht. Dies ist wissenschaftlich anerkannt und wird seit Jahrzehnten genutzt.

### 3. Kombination von Bewegung und Muskelspannung

Durch die kabellose Variante des EMS Trainings mit Anzug statt Weste sind vielfältigere Bewegungen im Raum und der Einsatz von Zusatzgeräten möglich. Die Eigenbewegung und nicht nur die Muskelspannung wird damit verstärkt. Nicht jede Muskelspannung macht bei jeder Bewegung Sinn, sondern stört sogar und ist damit kontraproduktiv. Bei richtig ausgeführtem EMS Training finden nur koordinierte Bewegungen statt.

### 4. vielfältige Wirkungen

Durch die kabellose Variante des EMS Trainings mit Anzug statt Weste sind vielfältigere Bewegungen im Raum und der Einsatz von Zusatzgeräten möglich. Die Eigenbewegung und nicht nur die Muskelspannung wird damit verstärkt. Nicht jede Muskelspannung macht bei jeder Bewegung Sinn, sondern stört sogar und ist damit kontraproduktiv. Bei richtig ausgeführtem EMS Training finden nur koordinierte Bewegungen statt.

### 5. große Spanne an Trainingszielen erreichbar

Wenn sie 90% ihrer Körpermuskulatur regelmäßig intensiv aktivieren wird das vieles verändern. Rückenschmerzen oder Muskelinaktivitätsprobleme werden schnell verschwinden, sofern sie durch eine Muskelschwäche- oder Störung bedingt sind, was häufig der Fall ist. Muskuläre Dysbalancen werden gleichmäßig belastet und verringern sich. Fehlerhafte Wahrnehmung von Muskelan- und -entspannung werden korrigiert und ihre Tiefenstabilität des Rumpfes wird alle Gelenke in Bewegung besser schützen können. Muskeln werden straffer und elastischer. Gewichtsreduktion von Körperfett und Verbesserung von sportlichen Leistungen können erreicht werden. Ebenso können Regenerationsprogramme und Stoffwechselaktivierungsprogramme eingesetzt werden.

### 6. EMS Training ist individuell

EMS Training ist ein sehr individuell dosiertes Training. Es kann vom Trainer stets auf persönliche Bedürfnisse und Wahrnehmungen des Kunden reagiert werden. Diese Wahrnehmungen in Form von Muskelkontraktion intensivieren die Eigenwahrnehmung, die nicht selten schlecht ausgeprägt ist. Der Kunde kommuniziert direkt mit dem Trainer in Bezug auf Spannungswahrnehmung und Intensität. Der Trainer überwacht die Bewegungsausführung. Ein Paket, das es im klassischen Fitnessstudio so kaum noch gibt, da ein Trainer zu viele Kunden betreuen muss bzw. gar nicht mehr betreut wird.

## kabelloses EMS Training im THE GYM



EMS Training wird an jedem THE GYM Standort entweder als Personal Training oder als Small Group Kurs mit bis zu 4 Teilnehmern angeboten.

[Alle Informationen zum EMS Training](#)

Der Autor leitet seit 2015 mehrere funktionelle Trainingsstudios, die kabelloses EMS-Training anbieten und verfügt über die Erfahrung von über 3000 EMS Kunden-Trainings mit verschiedenen kabellosen Systemen. Seit 2017 bietet er auch EMS Training in Unternehmen ([www.fit-projects.de](http://www.fit-projects.de)) und Ausbildungen zum dynamisch-funktionellen EMS Training ([www.perform-sports.de](http://www.perform-sports.de)) an.