FUNKTIONALES EMS-TRAINING IM DANY FITNESSSTUDIO

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Marius Christ, Fabian Welker

DANY bewegt mich.

Übersicht

- **Was ist EMS-Training?**
  - Ist EMS-Training mit Schmerzen verbunden?
  - Vorbereitung auf das Training
- **Arbeitsmaterial**
  - Zugbewegung an Sprossenwand (1)
  - Kniebeugen mit Ballgewicht (2)
  - Seitstütz mit Zugband (3)
  - Kombinationsübung mit Medizinball (4)
  - Animal Movement (5)
  - Kombinationsübung mit Ballgewichten (6)
  - Liegestützkombination mit Medizinball (7)
  - Kniebeugenkombination mit Medizinball (8)
  - Unterarmliegestütze (9)
- **Videos**
  - Zugbewegung an Sprossenwand (1)
  - Kniebeugen mit Ballgewicht (2)
  - Seitstütz mit Zugband (3)
  - Kombinationsübung mit Medizinball (4)
  - Animal Movement (5)
  - Kombinationsübung mit Ballgewichten (6)
  - Liegestützkombination mit Medizinball (7)
  - Kniebeugenkombination mit Medizinball (8)
  - Unterarmliegestütze (9)
- **Quellenverzeichnis**

 CC BY-SA

Was ist EMS-Training?

Beim EMS-Training (Elektro-Myo-Stimulationstraining) werden Muskeln durch Reizstrom stimuliert. Dabei werden Übungen mit Medizinbällen, Kniebeugen, Liegestütze, Halteübungen und viele mehr ausgeübt. Die Muskulatur wird dabei von einem kabelfreien Anzug mit integrierten Elektroden von leichten Stromimpulsen zum Kontrahieren gebracht. Während des kompletten Trainings ist immer ein Trainer anwesend, der über ein Tablet gezielt die einzelnen Muskelparteien und die darauf einwirkende Stromintensität steuern kann. Die Trainingsdauer beträgt 20 Minuten und kommt der Wirkung von mehrstündigem Krafttraining gleich. EMS-Training gestaltet sich auch nach Operationen als äußerst effektiv, da alle Muskelgruppen zu 100 Prozent und darüber hinaus auch tief liegende Zonen erreicht werden.

Ist EMS-Training mit Schmerzen verbunden?

Schlicht und einfach gesagt, nein! Trainierende spüren die Einwirkung des Stroms in Form eines Kribbelns im Körper. Die Stromintensität ist so gering, dass keinerlei Schmerzen oder Folgeschäden verursacht werden, ganz im Gegenteil, es lindert Schmerzen und vieles mehr.

Vorbereitung auf das Training

Die Grundlage unter dem eigentlichen Elektrodenanzug bildet Baumwollkleidung, die jedem Trainierenden vom Fitnessstudio ausgehändigt werden. Wie auf den im Anschluss folgenden Bildern zu sehen ist, wird diese mit Wasser besprüht, um ein besseres Leiten des einwirkenden Stroms zu gewährleisten.

Besprühen des Baumwollanzuges mit Wasser

Für weitere und genauere Informationen bezüglich des EMS-Trainings verweisen wir an dieser Stelle auf den Beiträge "EMS-Training im DANY Fitnessstudio" und "Elektromyo- Stimulationstraining" auf der Internetseite "www.KNSU.de".

Dieser Beitrag umfasst zahlreiche Übungen aus dem Bereich des funktionalen Trainings verpackt in eine EMS-Trainingseinheit. Die Inhalte werden mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Hilfsmitteln wie Medizinbällen, Ballgewichten und Zugbändern durchgeführt. Die Übungen werden jeweils in der Grundposition und der korrekten Ausführung sowohl schriftlich, als auch bildlich dargestellt und beschrieben. Darüber hinaus findet sich zu jeder Übungsfolge ein passendes Video, welches die korrekte Durchführung erleichtert. ►**1-9** ►**1-9**

 BY-SA

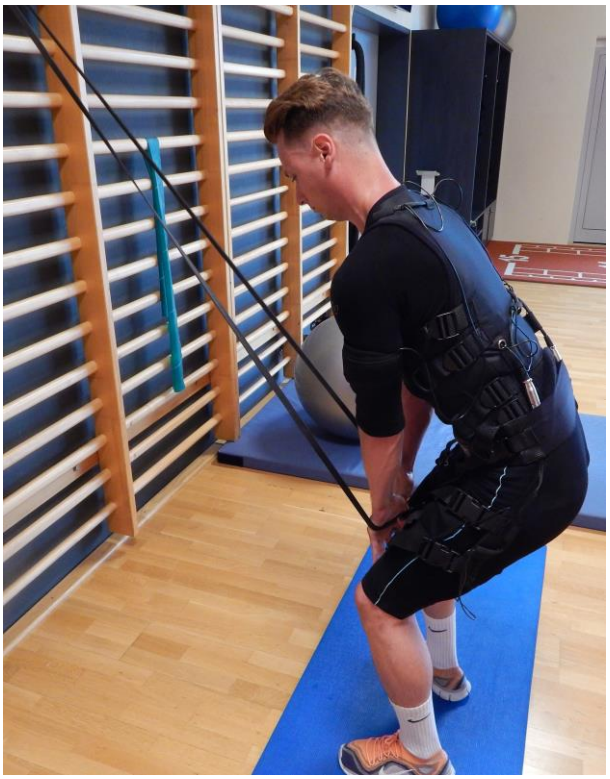
Zugbewegung an Sprossenwand 1

Grundposition

- **Basis**
  Stabiler Stand
- **Füße**
  Schulterbreit, parallel
- **Oberkörper**
  Aufrecht, stolze Brust
- **Rumpf**
  Permanent angespannt
- **Arme**
  Halten Zugband, gestreckt

Ausführung

- Beine leicht gebeugt
- schulterbreiter, stabiler Stand
- Zugbewegung mit gestreckten Armen von oben nach unten bis zum Berühren der Knie, kurz dort halten und langsam wieder nach oben führen
- Oberkörper bleibt immer aufrecht
- Rumpf bleibt immer stabil
- NUR die Arme bewegen sich



BY-SA

Kniebeugen mit Ballgewicht 2

Grundposition

- **Basis**
  stabiler, mehr als schulterbreiter Stand
- **Füße**
  Fersen bleiben immer auf Boden
- **Oberkörper**
  aufrecht, stolze Brust
- **Rumpf**
  permanent angespannt
- **Arme**
  halten Gewicht vor Brust
- **Kopf**
  Blick gerade aus, Verlängerung der Halswirbelsäule

Ausführung

- Aus stabilem, geraden Stand in Hocke heruntergehen, kurz halten und wieder nach oben
- Herausdrücken nach oben NUR aus beiden Oberschenkeln
- Oberkörper bleibt immer aufrecht
- Kopf als Verlängerung der Halswirbelsäule
  → NICHT den Kopf in Nacken legen
- Fersen bleiben permanent auf Boden

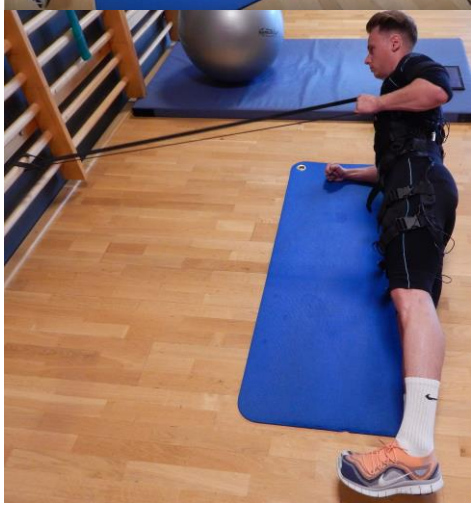
BY-SA

Seitstütz mit Zugband

3

Grundposition

- **Basis**
  Stabile Seitstützposition
- **Füße**
  → liegen aufeinander
  → unterer Fuß mit Außenseite auf Boden
- **Oberkörper**
  stolze Brust, eine Linie
- **Rumpf**
  permanent angespannt
- **Arme**
  → *unterer* stützt Gewicht des Körpers
  → *oberer* führt Übung aus



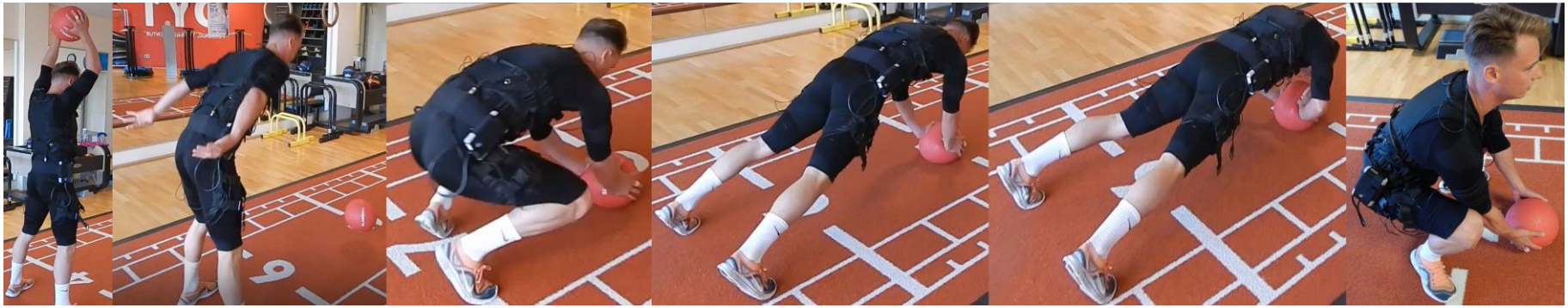
Ausführung

- Gesamte Körper bildet eine Linie und hält diese Position während gesamter Übung
  → Hüfte etwas darüber hinaus anheben
- *Oberer* Arm zieht das Zugband nah am Körper nach hinten → hält kurz → führt langsam wieder zurück nach vorne
- *Unterer* Arm liegt mit Ellbogen auf und stützt das Gewicht des Körpers
- **WICHTIG** → Spannung halten
- **Variation** → oberes Bein in der Luft halten

CC BY-SA

Kombinationsübung mit Medizinball

4



Grundposition

- **Basis**
  Stehend, Medizinball über Kopf gehalten
- **Füße/Beine**
  → Ausgangslage mehr als schulterbreiter Stand auf ganzem Fuß
  → während Übung auf Zehenspitzen/Fußballen
  → letzter Teil der Übung auf ganzem Fuß
- **Oberkörper**
  gerader Rücken, stolze Brust
- **Rumpf**
  permanent angespannt

Ausführung

- Medizinball kräftig auf den Boden werfen
- Mit beiden Händen auf Ball abstützen und schnellkräftig in Liegestützposition springen
- Liegestütz mit Händen auf dem Ball ausführen
- Aus Liegestützposition wieder schnellkräftig nach vorne an den Ball springen
  → Fersen nun auf Boden und Rücken gerade mit stolzer Brust
- Herausdrücken nach oben mit Medizinball in Händen
  → Kraft kommt dabei NUR aus beiden Oberschenkeln

CC BY-SA

Animal Movement

5

Grundposition

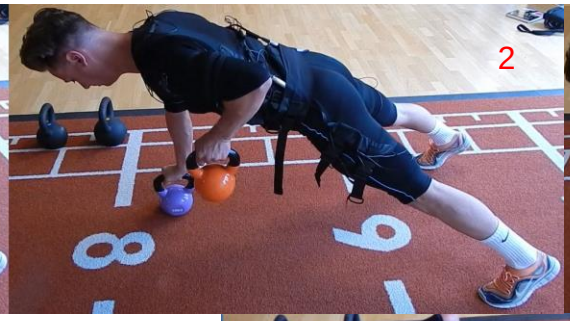
- **Basis**
  stabile Ausgangslage auf beiden Händen und Füßen
- **Füße/Beine**
  Permanent auf Zehen/Fußballen
  → Beine angewinkelt
- **Oberkörper**
  gerader Rücken, beharrt bei Übung in gleicher Position
- **Rumpf**
  permanent angespannt

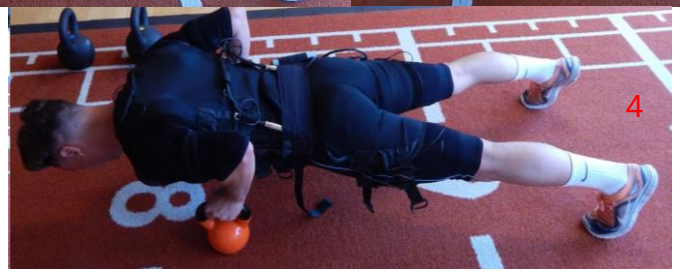
Ausführung

- Arme und Beine gehen immer gegengleich nach vorne
  → langsam und kontrolliert
- Geringer Abstand zwischen Knie und Boden (KEIN BODENKONTAKT)
- Oberkörper bleibt permanent stabil und in gleicher Position
  → keine Wackelbewegung zur Seite
- Blick nach vorne unten
- Abrollen der Hände → bewusst über Handballen zu den Fingerspitzen aufsetzen

Kombinationsübung mit Ballgewichten

6





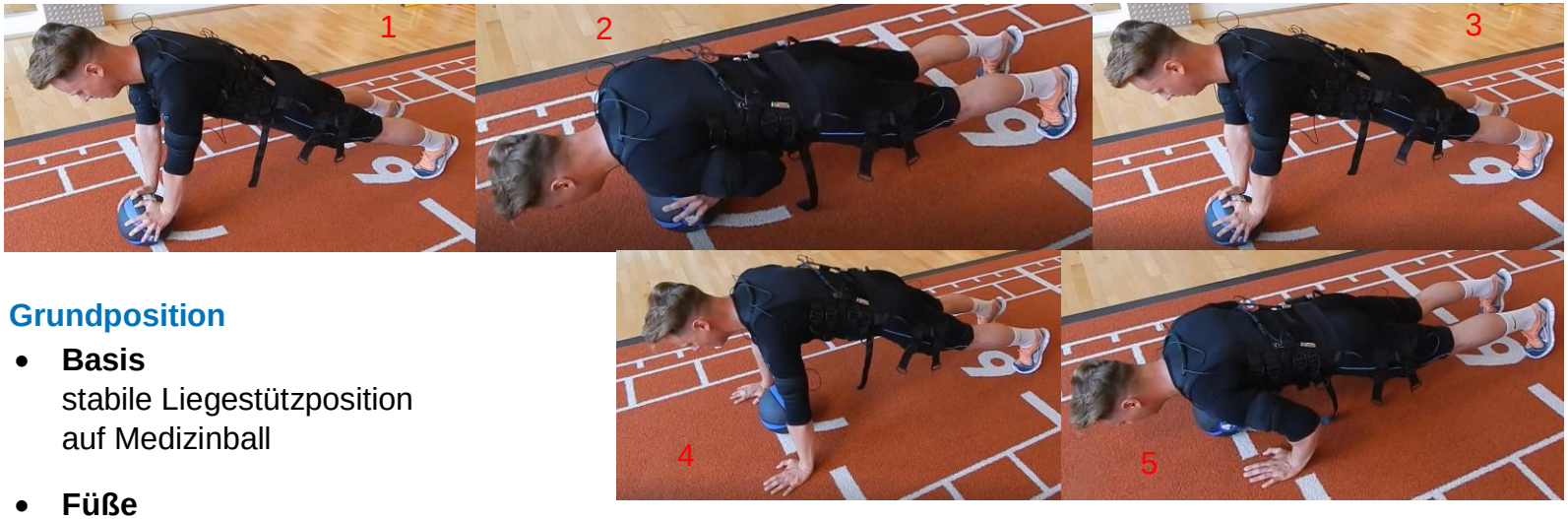
Grundposition

- **Basis**
  stabile Liegestützposition
- **Füße/Beine**
  beide Füße auf Zehen/Fußballen
  → weit auseinander für Stabilität
- **Oberkörper/Rumpf**
  Gerade Linie
  → permanent angespannt
- **Arme**
  Stützen Körper auf Ballgewichten
  → Stabilität in Handgelenk wichtig

Ausführung

- Stabile Liegestützposition auf Ballgewichten
- Körper bildet eine Linie
  → Rumpf permanent angespannt und stabil
- Ballgewicht mit Arm nah am Körper vorbei nach oben ziehen, kurz halten, dann absetzen
- Liegestütz auf Ballgewichten durch Absenken des Körpers
  → Arme bleiben nah am Körper
  → Herausdrücken nach oben nur mit den Armen

Liegestützkombination mit Medizinball



Grundposition

- **Basis**
  stabile Liegestützposition auf Medizinball
- **Füße**
  Auf Zehen/Fußballen
- **Oberkörper**
  Gerade Linie
- **Rumpf**
  permanent angespannt
- **Arme**
  Stützen Körper auf Ball
  → Stabilität in Handgelenk besonders wichtig

Ausführung

- Körper bildet eine Linie → Rumpf permanent angespannt, stabil
- Liegestütz auf Medizinball durch Absenken des Körpers
  → Herausdrücken nach oben nur mit den Armen
- Schnellkräftiges Abdrücken vom Medizinball mit Landung der Hände seitlich neben des Balles
- Liegestütz durch Absenken des Körpers
  → Brust liegt auf Medizinball
  Schnellkräftiges Abdrücken aus Liegestütz nach oben

BY-SA

Kniebeugenkombination mit Medizinball

8

Grundposition

- **Basis**
  Stabiler Stand
- **Füße**
  Hüftbreit auseinander
- **Oberkörper/Rumpf**
  Gerader Rücken, stolze Brust
  →permanent angespannt
- **Arme**
  Permanent gestreckt
  →halten Medizinball

Ausführung

- Aus stabilem Stand in weite Schrittstellung nach vorne gehen
  → kurz verharren und sicheren Stand in Schrittstellung einnehmen
  → Arme dabei gestreckt und halten Medizinball
- Rotation des Oberkörpers nach links → kurz halten → wieder zurück in die Mitte → kurz halten → Herausdrücken NUR aus Oberschenkel nach oben in Ausgangsstellung (danach andere Seite)
  - **WICHTIG** → Knie des *hinteren* Beins ganz dich über dem Boden halten → **NICHT** absetzen
  - *Vorderes* Bein 90° Winkel
- Oberkörper während gesamter Übung stabil und aufrecht

Unterarmliegestütze

9

Grundposition

- **Basis**
  Stabile Unterarmstützposition
- **Füße**
  Auf Zehen/Fußballen → Fersen berühren Wand
- **Oberkörper/Rumpf**
  → Gesamter Körper eine Linie
  → permanent angespannt
- **Arme**
  Unterarm liegt auf Boden auf → 90° Winkel

Ausführung

- Stabile Unterarmstützposition → Hände liegen etwas vor dem Kopf auf
- Kompletter Körper bildet eine Linie
  → Rumpf permanent angespannt und stabil
- Liegestütz durch Herausdrücken nach oben NUR mit den Armen (Trizeps)
- Fersen drücken gegen Wand

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
https://www.dany-koblenz.de/fitness/ems.html	26.07.2018, 16:33

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marius Christ, Fabian Welker

Video

Nummer	Urheber
1-9	Marius Christ, Fabian Welker

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marius Christ, Fabian Welker / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
	Kalka, Dennis	DANY Fitnessstudio Koblenz