

EMS-TRAINING

REICHEN 20 MINUTEN PRO WOCHE?

FITNESS AUS DER STECKDOSE? IMMER MEHR SPORTSTUDIOS BIETEN EMS-TRAINING AN. DIE ABKÜRZUNG STEHT FÜR „ELEKTRISCHE MUSKELSTIMULATION“. MIT NUR 1-2 MAL 20 MINUTEN TRAINING PRO WOCHE SOLLEN MIT EMS DIE MUSKELN WACHSEN UND DAS FETT SCHMELZEN!

Bei körperlicher Anstrengung leiten Nerven aus dem Gehirn elektrische Impulse an die Muskeln, die sich daraufhin zusammenziehen. Beim EMS-Training kommt der Befehl an die Muskeln nicht vom Gehirn, sondern von außen durch niedrigen Reizstrom. Dabei geben in Funktionskleidung eingearbeitete Elektroden elektrische Impulse an Muskelpartien weiter, die sich kontrahieren und so die Aktivität der Muskulatur unter Belastung nachahmen. Beim neuen EMS-Training geschieht dies durch den „Elektroden-Anzug“ an allen wichtigen Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig. Vier Sekunden anspannen, vier Sekunden lockern, das ist der Rhythmus für 20 Minuten EMS-Training. Dabei werden gleichzeitig Übungen, wie zum Beispiel Kniebeugen ausgeführt. Durch die hohe Intensität entsprechen 20 Minuten EMS etwa zwei Stunden „normalem“ Krafttraining. Bis zu 600 Kilokalorien sollen so pro Sitzung verbraucht werden. Verschiedene Forschergruppen haben Studien mit EMS durchgeführt, das Fazit ist positiv. Die EMS-Methode kann nachweislich schnell Muskeln und Kraft aufbauen, sie kann Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern oder eine schlaaffe Beckenbodenmuskulatur festigen.

ERSATZ FÜR NORMALEN SPORT?

Ist also EMS-Training ein Ersatz für die traditionellen Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren? Die Antwort lautet „jein“. EMS lässt Muskeln wachsen, wer mit Elektroden trainiert, verbessert aber in erster Linie nur seine Kraftfähigkeiten. Mehr Muskeln bedeutet auch mehr Grundumsatz, der Kalorienverbrauch steigt und abnehmen gelingt schneller. Was mit EMS aber nicht trainiert wird, ist die Koordination, d.h. das Zusammenspiel von Muskeln bei einer Bewegung. Ein Kugelstoßer kann mit EMS-Training seine Muskelkraft steigern, wird sich aber allein aufgrund dessen nicht verbessern, da er die zusätzliche Kraft nicht in



Technik umsetzen kann. Noch wichtiger: Wer seine Ausdauer und Kondition verbessern will, liegt beim EMS-Training falsch. In diesen Bereichen sind fast keine Effekte nachweisbar. EMS ist zudem nicht für alle geeignet: Schwangere, aber auch Menschen mit Herzschrittmachern, Implantaten, Epilepsie, und Sensibilitätsstörungen durch Diabetes, sollten vor der Aufnahme eines EMS-Trainings ihren Arzt konsultieren. Ganz unproblematisch ist das EMS-Training auch für Untrainierte nicht. Die Intensität ist durch den 4-Sekunden-Takt zwischen Anspannung und Lockerung sehr hoch. Es häufen sich Einzelberichte, das Trainierende massiv überfordert wurden und aufgrund massiver Muskelreaktionen am Folgetag aufgrund von Nierenproblemen zur Beobachtung ins Krankenhaus mussten. Zu ehrgeiziges Training, zu hohe Stromspannung können, in Einzelfällen, wie bei jeder anderen übermäßig betriebenen Sportart auch, zu Schädigungen an den Muskelfasern führen. Wer sich an das Training mit den Elektroden wagt, sollte auf fachkundige Anleitung und gute Beratung im Studio achten. —