

Düsseldorf, 24. März 2017

Statement zu Qualitätsstandards für die Durchführung von Ganzkörper-Elektromuskelstimulation-Trainings (WB-EMS)

WB-EMS stellt eine Möglichkeit dar, zeiteffizient die Muskelkraft zu trainieren und damit die Fitness zu verbessern (Kemmler et al. 2016). Zeiteffizientes Fitness-Training stellt ein Angebot dar, mit dem eine große Zielgruppe, auch Anfänger und Nicht-Trainierende, für ein Fitness-Training gewonnen werden kann (Breuer et al. 2013). Aus diesem Grunde erfährt WB-EMS derzeit eine enorme Nachfrage.

Die sportmedizinische Forschung zeigt auch auf, dass zur Sicherung positiver gesundheitlicher Effekte und zur Vermeidung negativer, nicht-intendierter Nebeneffekte Qualitätsstandards im Hinblick auf die Durchführung von WB-EMS-Angeboten zwingend einzuhalten sind. Diese Qualitätsstandards betreffen die spezifische Qualifikation des Trainers, die adäquate Vor- und Nachbereitung sowie den Ablauf des Trainings und das Setting, in dem das WB-EMS stattfindet. Die Sportmedizin stellt diesbezüglich eindeutige Richtlinien auf, denen sich der DIFG e.V. als qualitätsorientierter Verband der Fitness- und Gesundheitsindustrie anschließt (Kemmler et al. 2016).

Zu diesem Thema liegt uns ein Statement Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Universität Erlangen-Nürnberg vor:

„Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (WB-EMS) ist aus unserer Sicht eine Technologie, die im Setting eines Personal Trainings, also einer engen Zusammenarbeit zwischen Trainer und bis zu zwei Trainierenden besonders sicher und effektiv ist. Der Trainer ist dabei während des Trainings gefordert, ständig mit dem Trainierenden zu interagieren um eine möglichst optimale Belastungssituation zu generieren ohne Überlastungen zu verursachen - eine gewisse Gratwanderung, die in größeren Gruppen einfach nicht durchführbar ist. Unsere Erfahrung zeigt, dass die räumliche Nähe zwischen WB-EMS Gerät, Trainer und Trainierenden in der Trainingspraxis eine große Rolle spielt, da der Trainer neben des permanenten Monitoring des Trainierenden, der Vorgabe und Verbesserung der EMS-begleitenden Körperübung auch für die Intensitätssteuerung zuständig ist. Eine Empfehlung von zwei Armlängen zwischen Trainer, Trainierendem und Gerät wie in der Praxis bereits vielfach gehandhabt halten wir für die optimale Umsetzung der Richtlinie zur sicheren und effektiven Anwendung*.

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler (24.01.64 in Tübingen) ist Forschungsdirektor am Institut für Medizinische Physik der Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg. Der Trainings- und Sportwissenschaftler ist Experte in der trainingswissenschaftlichen Interventionsforschung sowie im Bereich alternative Trainingstechnologien mit Schwerpunkt Ganzkörper-Elektromyostimulation.

Literatur

Breuer, C., Wicker, P. & Nagel, N. (2013). *Eine zeitökonomische Analyse des Fitnesstrainings*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportökonomie und Sportmanagement.

* Kemmler, W., Froehlich, M., von Stengel, S. & H. Kleinöder (2016). Whole-Body Electromyostimulation – The Need for Common Sense! Rationale and Guideline for a Safe and Effective Training. *Dtsch Z Sportmed.*, 67, 218-221.



Ralph Scholz

1. Vorsitzender



Prof. Dr. Niels Nagel

Leiter Geschäftsstelle