Allgemeine Informationen über EMS

Wie funktioniert das EMS-Training?

Auf der Haut werden Klebeelektroden angebracht und diese mit einem EMS-Gerät verbunden. Das EMS-Gerät sendet elektrische Impulse an die Elektroden. Da diese mit dem Muskel verbunden sind, werden die Impulse weiter an die Muskeln geleitet. Diese Muskeln werden mithilfe der Impulse stimuliert, sodass sie kontrahieren.

Was sind die Vorteile von EMS?

Neben der schmerzfreien Muskelstimulation gehören flexible Trainingszeiten und die Möglichkeit bei Verletzungen zu trainieren, zu den Vorteilen von EMS. Während eines herkömmlichen Krafttrainings werden Gewichte verwendet, die eine große Belastung für die Gelenke und Knochen darstellen. Beim EMS-Training fällt diese Belastung weg. Mit EMS können Sie auch die Tiefenmuskulatur trainieren, die sonst nur schwer mit dem normalen Training erreicht wird. Als Tiefenmuskulatur werden Muskeln bezeichnet, die wir nicht bewusst anspannen können.

Gibt es Voraussetzungen für ein EMS-Training?

Nein, Sie benötigen nur das passende [EMS-Gerät](#) mit kompatiblen Elektroden. Welche Elektroden zu welchem Gerät passen, erfahren Sie unter [Elektrodenpads für TENS/EMS Reizstromgeräte](#).

Welche Muskeln können Sie mit EMS trainieren?

Mit EMS können Sie jeden Muskel und auch die Tiefenmuskulatur trainieren.

Wie lange sollte eine EMS-Anwendung dauern?

Zu Beginn empfehlen wir eine Anwendung von ca. 40 Minuten. Ähnlich wie beim herkömmlichen Muskeltraining variieren die Trainingszeiten. Personen mit mehr Muskelmasse können in der Regel länger trainieren.

Wie oft pro Woche können Sie mit EMS trainieren?

Wir empfehlen 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Beachten Sie, dass es trotz der kurzen Belastungszeit zu einer Überbelastung kommen kann. Ähnlich wie beim herkömmlichen Training variieren die Belastungen.

Wie lange sollten Sie zwischen den EMS-Trainingseinheiten Pause machen?

Wir empfehlen Ihnen mindestens 2 Tage Pause zu machen. Das variiert aber und ist individuell verschieden.

Wann spüren Sie die ersten Erfolge des EMS-Trainings?

Die Erfolge anhand des Körpers sind meist schon nach einigen Trainingseinheiten zu sehen. Beachten Sie, dass sich hier viele Faktoren wie die Trainingsdauer, Trainingsintensität aber auch die Ernährung auf den Erfolg auswirken.

Hilft EMS bei Schmerzen?

EMS kann dabei helfen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und schützt durch eine gestärkte Muskulatur Knochen und Gelenke. So sorgt eine gestärkte Rückenmuskulatur für eine aufrechte und gerade Körperhaltung, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Warum führt man beim EMS-Training keine Bewegungen aus?

Da beim EMS-Training die Muskeln ohne Bewegung kontrahieren, ist hier eine zusätzliche Bewegung nicht notwendig. Um einen stärkeren Reiz und somit eine stärkere Belastung zu erreichen, können Sie das [EMS-Gerät](#) auch während des Trainings benutzen.

Müssen die Muskeln angespannt sein?

Das kann man machen um die Wirkung zu verstärken.

In welchem Alter können Sie mit EMS trainieren?

Das Alter spielt für das EMS-Training keine große Rolle. Die Intensität sollte bei jungen und älteren Nutzern langsam angepasst werden.

Bekommen Sie von EMS Muskelkater?

Nach dem EMS-Training werden Sie einen Muskelkater verspüren, da EMS auch Muskeln trainiert, die beispielsweise im Fitness-Studio selten oder kaum trainiert werden. Daher ist es nicht unüblich, dass Sie besonders nach den ersten EMS-Trainingseinheiten einen Muskelkater verspüren werden.

Wie wichtig ist Ernährung für das EMS-Training?

Ähnlich wie beim herkömmlichen Training spielt die Ernährung eine große Rolle. Je nachdem, ob Sie zu- oder abnehmen wollen, muss die Ernährung und der damit einhergehende Kalorienverbrauch verändert werden.

Für welche Sportarten ist das EMS-Training als Zusatztraining geeignet?

EMS-Training kann bei allen Sportarten als zusätzliche Belastung genutzt werden. Besonders bei Sportarten bei denen die Schnellkraft (wie im Handball, der Leichtathletik oder im Fußball) verwendet wird. Aber auch bei Sportarten, bei denen die Kraftausdauer notwendig ist, eignet sich ein EMS-Training sehr gut.

Können Sie mit EMS trainieren, wenn Sie schon ein Fitness-Studio besuchen?

EMS kann man sogar während des Trainings im Studio verwenden, um die Reize zu erhöhen. Hierzu kleben Sie die Elektroden an die gewünschte Stelle und führen die Übungen durch. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei um eine starke Belastung handelt und somit die Strom-Intensität, die Pausen und die Dauer der Belastung individuell angepasst werden müssen.

Informationen über EMS-Geräte

Können Sie mit einem EMS-Gerät Muskeln aufbauen?

Ja, der Muskelaufbau mithilfe eines EMS-Gerätes ist möglich. Forscher der Universität Bayreuth stellten fest, dass EMS-Training nicht nur das Wohlergehen der Probanden steigerte, sondern auch für eine Reduzierung der Rückenschmerzen sorgte.

Wie fühlt sich das Training mit einem EMS-Gerät an?

Nachdem Sie ein EMS-Programm ausgewählt haben, verspüren Sie ein angenehmes Kribbeln. Nach 1-2 Minuten verändert sich die Intensität, sodass sich die Belastung auf den Muskel ähnlich anfühlt, wie bei einem herkömmlichen Training. Das Training mit einem [EMS-Gerät](#) verursacht keine Schmerzen.

Erhöht ein EMS-Gerät den Blutfluss?

Das Muskeltraining mit EMS regt die Durchblutung an und fördert damit auch die Nährstoffversorgung. Das Muskeltraining mit EMS kann die Durchblutung anregen und damit auch die Nährstoffversorgung.

Benötigen Sie ein Kontaktgel für ein EMS-Gerät?

Das hängt davon ab, ob Sie Dauer-Elektroden verwenden. Bei diesen Elektroden ist ein [Gel](#), das elektrische Impulse weiterleitet, notwendig. Bei selbstklebenden Elektroden ist ein solches Gel nicht notwendig.

Kann ein EMS-Gerät zur erotischen Stimulation verwendet werden?

Ja, ein [EMS-Gerät](#) kann dafür verwendet werden. Jedoch raten wir Ihnen davon ab.

Mehr über das EMS-Training

Können Sie mit EMS abnehmen?

Ja, bei EMS handelt es sich um eine sinnvolle Methode zum Gewichtsverlust. Der erhöhte Stoffwechsel während und nach der elektrischen Muskelstimulation bewirkt einen hohen Arbeitsumsatz was zu einer erhöhten Menge an verbrannten Kalorien führt. Da zusätzlich Muskelmasse aufgebaut wird, entsteht eine Zunahme des Kalorien-Grundumsatzes. Mehr dazu finden Sie in unserem [Anwendungsfall](#).

Kann EMS bei Inkontinenz helfen?

Ja, spezielle Beckenbodentrainer-Sets mit Anal- oder Vaginalsonden können der Inkontinenz vorbeugen oder sie lindern.

Kann EMS bei der Faltenbekämpfung helfen?

Bei einer langfristigen Anwendung kann das Hautgewebe gefestigt werden, was zu einer deutlicheren Gesichtskontur führt. Denn durch die verstärkte Muskulatur strafft sich das Hautbild. Gleichzeitig können durch das EMS-Training der Lymphfluss und die Durchblutung angeregt und die Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Dadurch wirkt sie praller und glatter.

Hilft das EMS-Training bei der Rückbildung nach einer Schwangerschaft?

EMS kann bei der Rückbildung nach einer Schwangerschaft helfen. Durch EMS werden die tiefliegenden Muskeln angesprochen. Vor allem bei der Beckenbodenmuskulatur kann dies von Vorteil sein.

Hilft EMS bei Cellulite?

Ja, EMS kann bei Cellulite helfen. Durch das EMS-Training können tiefliegende Muskeln trainiert und die Ausbreitung der Fettzellen verringert werden. Zusätzlich kann die Durchblutung gefördert und die Lymphzirkulation gestärkt werden. Mit EMS ist es also möglich, die Haut zu festigen und zu straffen.

Hilft das EMS-Training bei der Rehabilitation?

Das EMS-Training kann bei der Rehabilitation förderlich sein. Wir empfehlen jedoch, mit einer geringen Intensität zu beginnen, um die Muskeln an die neuen Reize zu gewöhnen.

pKontraindikation

Ist EMS ungesund?

Nein, bei korrekter Platzierung der Elektroden (hier finden Sie eine Übersicht über das [EMS-Training](#)) und Parametereinstellung (lesen Sie dazu die Erklärung der [einzelnen Parameter](#)) ist EMS ungefährlich. Um eine Überbelastung zu vermeiden, beachten Sie, dass ein EMS-Gerät nicht zu lange verwendet werden soll und die Platzierung der Elektroden variieren sollte, um andere Reize zu setzen.

Für wen ist EMS ungeeignet?

1. Für Personen mit Herzschrittmacher-Implantaten
2. Personen mit Epilepsie, Sensibilitätsstörungen, Spastiken oder Hautproblemen
3. Auch Schwangere sollten auf EMS verzichten