Abb.: Easy Motion Fitness GmbH

Dynamisch trainieren

Autorin

Daline Heinemeier

- Geschäftsführerin EMS Business Consulting
- Geschäftsführerin Easy Motion Fitness GmbH
- Entwicklerin Easy Motion Fitness Trainingskonzept

Abschlüsse/Fortbildungen:

- Bachelor of Arts Fitnessökonomie
- Zertifizierte Personal-Trainerin:
  - Trainerin für Sportrehabilitation
  - Fitnesstrainerin B-Lizenz
  - Gruppentrainerin B-Lizenz
  - Ernährungstrainerin B-Lizenz
  - Trainerin für Cardiofitness
  - Gesundheitstrainerin
  - Betriebliche Gesundheitsexpertin
  - Kursleiterin Pilates
  - Trainerin für gerätegestütztes Krafttraining
  - Kursleiterin
  - Pilates Prävention
  - Leistungssport Body-Trainerin
  - Entspannungstrainerin

Mittlerweile kennt jeder, der in der EMS Branche tätig ist, die sogenannte „Grundposition“. Der Kunde geht in eine leichte Hocke und presst die Hände vor der Brust zusammen. Der Impuls wird hochgestellt.

Es folgen weitere Positionen, die statisch gehalten oder nur mit minimaler Amplitude durchgeführt werden.

Als Grund wird die Studie herangezogen, die belegt, das man schließlich die höchste Muskelkontraktion im isometrischen Training erreicht[1].

Maximale Effekte durch hohe Impulse.
Klingt gefährlich?

Nein, denn es wird durch den Coach darauf geachtet, dass der Kunde eine fließende Atmung hat, beziehungsweise in der Stimulation ausatmet. Auch durch die einfach durchzuführenden Positionen stellt dieses Training mit Sicherheit keine Gefahr dar.

Auf dem letzten internationalen Kongress für Elektromuskelstimulation habe ich mir ein Trainingskonzept von Kollegen angeschaut. Neugierig hörte ich mir also an, was die EMS-Welt zu erzählen hat.

Und wieder: Man soll in möglichst kleinen Amplituden die „Übungen“ durchführen, um den maximalen EMS Effekt zu erlangen.

Zur Kraftmessung kommen nun auch witzige Gades dazu, die man vor der Brust zusammendrücken - oder auch auseinanderziehen kann. Dieses Gerät misst die neu gewonnene Kraftleistung. Interessant.

Wenn man sich nun einmal nüchtern anschaut, was unserer Zielgruppe hier geboten wird, dann zeigt sich Folgendes:

[1]Kanchisa, 2002 et al.

Fakt, und somit erwiesen ist, dass das isometrische Training eine größere Anzahl an Muskelfasern aktiviert, als konzentrische oder exzentrische Kontraktionen.

Damit ist das isometrische Training dem dynamischen Training überlegen. Dann leuchtet nun doch jedem ein, warum EMS Training solch wahnsinnige Erfolge hat!

Mir nicht. Denken wir diesen Schritt doch einmal zu Ende. Isometrisches Training bedeutet, dass der entsprechende Muskel zwar eine Spannungsänderung durchführt, jedoch keine Längenänderung. Keine Längenänderung bedeutet, dass keine Bewegung stattfindet.

Wenn ich mir nun unsere Gesellschaft anschaue, die wahrscheinlich zu mehr als 90 Prozent unserer Zielgruppe entspricht, dann fällt eines ganz klar auf:

Die meisten von uns sitzen stundenlang am Schreibtisch. Anschließend im Auto und danach? Der Alltag wird heute nicht wenig von unserem Mobiltelefon bestimmt.

Was anhand dieser drei Beispiele auffällt ist, dass wir viel Zeit damit verbringen mit gebeugten Hüften, rundem Rücken und, durch das Handy, mit gesenktem Kopf den Tag zu absolvieren. Haltungsschäden sind vorprogrammiert. Obendrein kommt hinzu, dass bei allen drei Beispielen die Schultern nach vorne fallen. Die Folge ist eine nach vorne gebeugte, eingerollte Haltung, die unser Alltag uns unbemerkt antrainiert. Nicht selten führt diese Körperhaltung zu Antriebslosigkeit, nachlassendem Ehrgeiz und sinkendem Selbstbewusstsein.

„Lass den Kopf nicht hängen“ hört man nicht selten aus dem Freundeskreis. Nebenbei sei erwähnt, dass der häufigste Grund für Krankmeldungen psychischer Natur ist.

Was hat das nun mit EMS zu tun? Ganz eindeutig: Ein funktionierendes Konzept muss viel mehr Aspekte berücksichtigen, um Menschen wirklich nachhaltig zu helfen. Wir brauchen ein Beweglichkeitstraining. Übungen, die den Muskel auch mal in die Länge ziehen und wir unsere Mobilität wiedererlangen.

Übungen, die genau entgegengesetzt zum Alltag dafür sorgen, dass wir wieder lernen, was eine aufrechte Haltung bedeutet und wie stolz und motiviert wir uns durch eine solche Körperspannung fühlen und dies dann auch ausstrahlen. Die heutige Zeit verlangt es, die motorischen Fähigkeiten unserer Kunden zu verbessern.

Und zwar, indem wir sie lehren, was sie mit ihrem eigenen Körper erreichen können. Eigenwahrnehmung schaffen und das Bewusstsein, wieder zu sich selbst zu finden, um auch im täglichen Leben achtsamer mit sich und auch dem Umfeld umzugehen.

Es bedarf einer durchdachten Kombination von dynamischen Übungen, die durch die Stimulation des EMS Gerätes den maximalen Erfolg garantieren. Es geht eben nicht darum, über 20 langweilige Minuten ein statisches Training in kleinen Amplituden absolvieren zu müssen, um sich danach ausgepowert zu fühlen.
Bestenfalls noch in Kombination mit lustigen Spielzeugen, die sich mit innenrotierten Schultern zusammenpressen lassen ...

Zurück zu den Fakten: Wir sprachen über isometrisches Training. Mittlerweile wurde herausgefunden, dass dynamisches EMS Training die höheren Effekte auf den Muskelaufbau hat[2]. Auch in meine Konzepte fließt die Trainingswissenschaft stark mit ein, jedoch immer unter Beachtung dessen, was die EMS Technologie kann.

EMS an sich sorgt dafür, dass 30 Prozent mehr Muskelfasern rekrutiert werden.

Schenken wir doch also den Bedürfnissen unserer Kunden mehr Beachtung.

Das ist doch das schöne, das EMS für den Rest sorgt!

Wir sind Trainer und unser Ziel sollte es sein, diese wahnsinnig tolle EMS Technologie zu nutzen und sie mit einem Trainingskonzept zu versehen, welches dann nachhaltig dafür sorgt, dass es jedem einzelnem Trainierenden nicht nur hilft Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen.

Gut auszusehen bedeutet viel mehr als nur straffe Haut. Eine aufrechte Körperhaltung, Selbstbewusstsein und, nicht zu vergessen, den Spaß am Training gilt es zu erreichen.

Ja, das kann man mit EMS Training in nur 20 Minuten schaffen.

Wenn man weiß, wie.

[2]Prof. Dr. Fritzsche, 2018