

<p><b>EMS:</b>  Elektrische Muskel-Stimulation oder kurz EMS wird seit einigen Jahren intensiv in spezialisierten Studios angeboten. Dabei wird die aktive Ansteuerung der Muskulatur über unser Gehirn übergangen und passiv mit entsprechenden Devices stimuliert. Diese externe Stromapplikation findet meist durchgängig im Training in Intervallen von 4/4 statt. Das bedeutet auf 4 Sekunden Anspannung folgen 4 Sekunden Entspannung. Dieses Verhältnis kann im Verlauf des Trainings bei Bedarf intensiviert werden.</p> <p>EMS-Training kann zu übermaximalen Muskelspannungen führen und ist ein zweischneidiges Schwert: Auf der einen Seite ist es ein sehr effizientes Trainingstool, auf der anderen Seite kann es falsch angewendet zu hohen Muskelschäden führen. Aus diesem Grund sollte es ausschließlich unter professioneller Aufsicht stattfinden. Richtig verwendet stellt es eine Möglichkeit dar, Trainingsplateaus zu durchbrechen und in kürzester Zeit ein vollwertiges Training zu absolvieren. Anbei kann ein Plan für den Aufbau eines mehrwöchigen Trainings entnommen werden. Der Strom kann bei Bedarf im Verlauf des Trainings gesteigert werden. Eine Übung wird ca. 3-4 Minuten absolviert um damit eine Gesamttrainingszeit von 20 Minuten zu erreichen.</p>		
Phase 1: Stehen statisch		
<p><b>Kniebeuge</b>  Dabei wird die Beuge statisch gehalten und der Strom hauptsächlich an der Beinmuskulatur appliziert.</p>		2x/Woche
<p><b>Brustpresse</b>  Hände werden vor der Brust zusammengeführt und gegeneinandergedrückt. Der Strom wird an der Brustmuskulatur appliziert.</p>		
<p><b>Bizeps-Curl</b>  Mit Stromapplikation auf Bizeps- und Trizepsmuskulatur wird der Arm in leicht gebeugter Haltung kontrahiert.</p>		
<p><b>Rückenpresse</b>  Die Ellenbogen drücken in die Wand, während am Rück der Strom appliziert wird.</p>		
<p><b>Crunch</b>  Mit Hilfe des Stroms im Rumpfbereich kann ein Crunch problemlos im Stehen durchgeführt werden.</p>		
Phase 2: Stehen dynamisch		
<p><b>Kniebeugen</b>  Dieses Mal wird die Übung dynamisch durchgeführt, wobei der Strom an gleicher Stelle appliziert wird.</p>		2x/Woche
<p><b>Liegestütze an der Wand</b>  Liegestütze an der Wand unter Stromeinfluss können zur echten Herausforderung werden.</p>		
<p><b>Bizeps-Curl</b>  In der Bewegung sollte vor Allem bei hohen Stromfrequenzen Vorsicht in der maximalen Streckung geboten sein.</p>		
<p><b>Crunch</b>  Dieses Mal wird die Übung dynamisch durchgeführt, wobei der Strom an gleicher Stelle appliziert wird.</p>		
<p><b>Klimmzüge</b>  Ein Reck auf Schulterhöhe hilft die Bewegung des Klimmzuges zu imitieren und mit dem Strom die Rückenmuskulatur zu erschöpfen.</p>		

Phase 3: Boden		
<p><b>Burpees</b> Hierbei reicht es in den Stütz statt ganz auf den Boden zu gehen. Für eine zusätzliche Herausforderung können alle EMS-Platten aktiviert werden.</p>		2x/Woche
<p><b>Liegestütz</b> Von der Wand auf den Boden erhöht den gesetzten, muskulären Reiz.</p>		
<p><b>Crunch</b> Aus dem Stand auf den Boden erhöht den gesetzten, muskulären Reiz.</p>		
<p><b>Schwimmen in der C- Position</b> Die Kraulbewegung beansprucht besonders die Schultermuskulatur.</p>		
<p><b>Vierfüßler-Gang</b> Bei dieser Fortbewegungsart auf dem Boden werden ohnehin alle großen Muskelgruppen angesprochen. Der Strom liefert die gesuchte Extra-Herausforderung.</p>		
Phase 4: Geräte		
<p><b>Shocken</b> Dabei wird ein Medizinball aus der Hocke zum Partner geworfen. Das kann nach Belieben auch seitlich durchgeführt werden.</p>		2x/Woche
<p><b>Kreuzheben</b> Die Wirbelsäule sollte dabei eine neutrale Position einnehmen.</p>		
<p><b>Wechselsprünge</b> Im Sprung wird das hintere Bein zum Vorderen des Ausfallschrittes.</p>		
<p><b>Boxen</b> Auch mit EMS-Kleidung kann ein kleines aber sehr intensives Sparring absolviert werden.</p>		
<p><b>Einarmiges Reißen</b> Für diese Übung im EMS-Training wird keine schwere Hantel benötigt. Ganzkörper Stromapplikation bietet genügend Herausforderung für den komplexen Bewegungsablauf.</p>		