

E DIN 31069:2026-10 (D)

Erscheinungsdatum: 2026-09-18

Fitness-Studio - Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb - Elektromyostimulationstraining (EMS-Training)

Inhalt	Seite
Vorwort	3
1 Anwendungsbereich.....	4
2 Normative Verweisungen	4
3 Begriffe	4
4 Allgemeine Anforderungen.....	5
4.1 Böden und Bodenbeläge	5
4.2 Sturzprävention	5
4.3 Anforderungen an die Bedienung von EMS-Trainingsgeräten	5
4.3.1 Abschaltung durch Trainierende	5
4.3.2 Bedienung durch den Trainer	5
4.4 Ausstattung für EMS-Training	6
4.4.1 Bekleidung.....	6
4.4.2 Elektroden	6
5 Trainingsprogramme/-ablauf.....	6
5.1 Kontraindikationen	6
5.2 Allgemeines zum Training.....	7
5.3 Trainingsdurchführung.....	8
Literaturhinweise	9