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