

DIN 33961-5:2019-03 (D)

Fitness-Studio - Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb - Teil 5: Elektromyostimulationstraining (EMS-Training)

Inhalt	Seite
Vorwort	3
1 Anwendungsbereich.....	4
2 Normative Verweisungen	4
3 Begriffe	4
4 Allgemeine Anforderungen.....	5
5 Ausstattung	6
5.1 Anforderung an EMS-Trainingsgeräte.....	6
5.1.1 Herstellerbescheinigungen.....	6
5.1.2 Geräteausstattung.....	6
5.1.3 Bedienungsanleitung	6
5.1.4 Wartung.....	6
5.2 Anforderungen an die Bedienung von EMS-Trainingsgeräten	6
5.2.1 Allgemeines.....	6
5.2.2 Bedienbarkeit durch Trainierende	7
5.2.3 Bedienbarkeit durch den Trainer.....	7
5.3 Ausstattung für EMS-Training.....	7
5.3.1 Bekleidung.....	7
5.3.2 Elektroden	7
6 Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf.....	8
6.1 Personalanforderungen für EMS-Training	8
6.2 Eingangsbefragung/Anamnese.....	8
6.3 Allgemeines zum Training.....	9
6.4 Trainingsdurchführung.....	10
Anhang A (informativ) Anforderungen an EMS-Trainerqualifikationen.....	11
A.1 Grundlegende Anforderungen	11
A.2 Inhalte der Qualifikation	11
Literaturhinweise	12