

# DIN 33961-5:2023-09 (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.....	6
4.1 Böden und Bodenbeläge .....	6
4.2 Sturzprävention .....	6
4.3 Anforderungen an die Bedienung von EMS-Trainingsgeräten .....	6
4.3.1 Abschaltung durch Trainierende .....	6
4.3.2 Bedienung durch den Trainer .....	6
4.4 Ausstattung für EMS-Training .....	6
4.4.1 Bekleidung.....	6
4.4.2 Elektroden .....	7
5 Trainingsprogramme/-ablauf.....	7
5.1 Kontraindikationen .....	7
5.2 Allgemeines zum Training.....	8
5.3 Trainingsdurchführung.....	9
Literaturhinweise .....	10