

E DIN 33961-5:2022-11 (D)

Erscheinungsdatum: 2022-10-21

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	7
4.4.1 Bekleidung.....	7
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