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