

# DIN 33961-5:2019-03 (D)

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

---

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