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