

# Macht Training mit **Strom** Sinn?

*Eine Frage –  
zwei Meinungen*

*Ja!*

*Nein!*

**Beim Training mit Strom**, auch EMS-Training (EMS = elektrische Muskelstimulation) genannt, absolviert man ein einfaches Krafttraining, während gleichzeitig über Elektroden Strom in den Körper geleitet wird. Der Strom gelangt in die Tiefe und sorgt dafür, dass sehr viele Muskelfasern gleichzeitig aktiviert und alle Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Somit sind die Muskeln schon nach 15 Minuten extrem erschöpft und das ist die Grundlage dafür, dass sie sich aufbauen können.

**Viele EMS-Studios werben damit**, dass nur 15 Minuten Sport in der Woche ausreichen, aber ganz so einfach ist es nicht. Das EMS-Training muss richtig ausgeführt werden, um Erfolge zu erzielen. Wer sich vom Strom nur kitzeln lässt und die Bewegungen macht, ohne richtige Widerstände zu spüren, wird enttäuscht sein. Wer jedoch aktiv gegen den Stromwiderstand trainiert, kann mittels elektrischer Muskelstimulation in kurzer Zeit unglaubliche Ergebnisse erzielen. Was nicht heißt, dass das durch konventionelles Krafttraining nicht möglich ist. Es ist lediglich in kürzerer Zeit und für den sportlich weniger aktiven Menschen, der sein Training schnell erledigt haben will, einfacher und schneller umsetzbar. Natürlich macht es Sinn, parallel herkömmliches Krafttraining zu betreiben. Optimal wäre sogar eine Kombi aus EMS, Kraft- und Ausdauertraining.

**Egal, ob man unter Rückenschmerzen** oder unter Gelenkschmerzen leidet – durch den Muskelaufbau mit EMS ist es möglich, Schmerzen dieser Art zu lindern. Zudem fördert das Training Haltung und Figur, das Gewebe wird straffer und in Kombination mit gesunder Ernährung wird auch schneller Fett abgebaut. Für Leistungssportler ist das Training eine wirkungsvolle Ergänzung. Und für ältere Menschen, die Muskeln aufbauen wollen, ist das EMS-Training eine gelenkschonende Alternative zum üblichen, nur mit Zusatzlasten funktionierenden Training.

**Es gibt erfolgreiche Anwendungsgebiete** für Elektromyostimulation. Diese werden sowohl in der Rehabilitation als auch im Spitzensport mit EMS-Training verzeichnet. Ein Nutzen lässt sich jedoch nur bei Personen erkennen, die durch ihr bisheriges Training ein Trainingsplateau erreicht haben – oder bei Personen mit physiologischen Einschränkungen.

**Eine aktuelle Studie** im „Journal of Sports Science and Medicine“ zeigt, dass bei gesunden Athleten kein Unterschied erkennbar ist, ob diese mit oder ohne EMS trainiert haben. Beide Gruppen haben zweimal in der Woche über sechs Wochen gezielt mit Squats trainiert, nur eine Gruppe hat zusätzlich Elektromyostimulation angewandt. Am Ende haben sich beide Gruppen sowohl in der Maximalkraft als auch bei Squat-Jumps, Countermove-Jumps und Pendulum-Sprints gleich entwickelt.

**Beim EMS-Training riskiert man** lediglich gesundheitliche Probleme: Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen oder Muskelschädigungen können vorkommen. Denn es ist es keine Seltenheit, dass dabei CK-Werte (Creatinkinase = das Enzym, das für die Regeneration geschädigter Muskelzellen zuständig ist) von 15.000 U/l und mehr erreicht werden. CK-Werte zwischen 100 und 200 U/l sind bei gesunden Menschen normal. Einen Wert von mehr als 10.000 U/l beschreibt die Fachliteratur als kritische Grenze. Ab diesem Punkt kann die Niere Probleme haben, die Abbauprodukte der Muskeln auszuscheiden, was bis zum Organversagen führen kann. Das ist oft der Grund, warum man nach 20-minütigem Training völlig k. o. ist. Leider gilt Müdigkeit als Qualitätskriterium für ein gutes Workout. Ein motivierender Personal-Trainer, der mit Ihnen ein individuelles und abwechslungsreiches Training absolviert, bringt genauso viel oder mehr. Ihre Gesundheit und Ihre Geldbörse werden sich für diese Entscheidung bedanken.



**MAG. MICHAEL KOLLER, MPH,**  
Sportwissenschaftler der Sportordination. [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)



**ROBERTA ROGY** kommt aus dem Kraftsport und ist Bodyvitaltrainerin. Sie besitzt ein EMS-Studio und ein Studio für High-Intensity-Training in Wien. [www.robertainogy.com](http://www.robertainogy.com)

*Haben Sie schon einmal EMS-Training ausprobiert? Schreiben Sie uns Ihre Meinung: [leserbriefe@lustaufleben.at](mailto:leserbriefe@lustaufleben.at)*