

## Medizinische EMS – FAQ's

Sicher, effektiv und zeitsparend: Die Medizinische EMS (Elektromyostimulation) ist ein innovatives Konzept zur Therapie und Prävention von nicht-spezifischen Rückenschmerzen. In unserem Factsheet stellen wir Ihnen häufig gestellte Fragen vor und geben Ihnen Anreize für hilfreiche Antworten.

### „Was ist EMS und wie funktioniert Sie?“

„Elektromuskelstimulation (EMS) ist ein innovatives, zeitsparendes und hochwirksames Ganzkörpertraining, das gezielt die Rückenmuskulatur stärkt. Es **basiert auf dem körpereigenen Prinzip der Muskelkontraktion** mit dem Unterschied, dass die Muskelkontraktion durch einen externen elektrischen Impuls gesetzt wird. Die Impulse werden über Elektroden abgegeben. So wird auch die tiefe Rückenmuskulatur und große Muskelgruppen zeitgleich intensiv trainiert.“

20 Minuten  
1 x pro Woche



### „Wie unterscheidet sich professionelle Ganzkörper-EMS von den Muskelstimulationsgeräten aus dem Teleshop oder beim Discounter?“

„Im Gegensatz zu Muskelstimulationsgeräten aus dem Teleshop oder vom Discounter, werden mit der professionellen Ganzkörper-EMS große Muskelgruppen des ganzen Körpers gleichzeitig trainiert, was eine einseitige Belastung und muskuläre Dysbalance verhindern. **Die elektrischen Impulse wirken bis in die Tiefenmuskulatur.** Durch die professionelle Betreuung bei der Ganzkörper-EMS kann man nichts falsch machen und seinem Körper nur Gutes tun.“

Die Anwendung  
findet nur mit  
EMS-Trainern  
oder Therapeuten  
statt

### „Ist EMS sicher?“

„**EMS ist sicher.** Richtlinien regeln alle Aspekte, die vor, während und nach der EMS-Anwendung zu beachten sind, um potenzielle Nebenwirkungen bei nicht fachkundigem Gebrauch zu vermeiden. Zudem ist bei etwaigen Kontraindikationen eine ärztliche Bestätigung vor Erstanwendung notwendig.“

### „Sind die Stromimpulse für den Körper gefährlich?“

„**Der EMS-Reizstrom ist absolut unbedenklich.** Die Stromstärken liegen im Milliampere-Bereich (mA) und aktivieren nur die Skelettmuskulatur, nicht die Organ- und Herzmuskulatur.“

## „Für wen ist EMS geeignet?“

„Generell ist **EMS für alle geeignet**, die ihre Gesundheit erhalten und gezielt ihre Muskulatur stärken möchten. Durch den geringen Zeitaufwand lässt sich EMS gut in den Alltag integrieren. Zudem ist EMS durch die besonders gelenkschonende Anwendung bis ins hohe Alter möglich.“

## „Wann darf man EMS nicht anwenden?“

„**Kontraindikationen für eine EMS-Anwendung** sind Schwangerschaft, Epilepsie, Herzrhythmusstörungen oder Krebs, und alle entzündlichen, akuten Erkrankungen, Infekte oder andere Faktoren, die das Immunsystem schwächen.“

## „Darf man EMS zu Hause anwenden?“

„Im privaten Bereich kann die sichere Anwendung von EMS-Geräten, die zur professionellen Anwendung am ganzen Körper konzipiert sind, nicht gewährleistet werden. Experten empfehlen deshalb, die private Anwendung solcher EMS-Geräte zu verbieten. Eine **Anwendung soll nur in kontrollierbarem, gewerblichem oder therapeutischem Umfeld und unter Auflagen erfolgen.**“

## „Kann man zusätzlich zu EMS andere sportliche Aktivitäten betreiben?“

Grundsätzlich können neben dem EMS-Training noch andere Sportarten betrieben werden. EMS ist jedoch ein hochintensives Ganzkörpertraining, weshalb der Körper im Anschluss an die EMS-Übungseinheit eine **Pause** braucht. Diese sollte mindesten **48 Stunden** betragen. Zwischen zwei EMS-Übungseinheiten sollten **mindestens 4 Tage Pause** eingeplant werden.

## „Wann sieht man erste Erfolge?“

Die Körperhaltung wird schon nach wenigen Übungseinheiten verbessert, der Kraftzuwachs sollte sich nach vier bis sechs Wochen sicht- und spürbar zeigen.

Erste Verbesserungen sind schon nach kurzer Zeit sichtbar



Möchten Ihre Anwender\*innen weitere Informationen zur Medizinischen EMS erhalten? Empfehlen Sie unsere Webseite „[www.erlebedenimpuls.de](http://www.erlebedenimpuls.de)“!

## Kontakt

miha bodytec GmbH

Siemensstraße 1  
D-86368 Gersthofen

E-Mail: [info@miha-bodytec.de](mailto:info@miha-bodytec.de)

Mehr Informationen auf unserer Website  
[www.miha-bodytec.com](http://www.miha-bodytec.com)