

DIN 33961-5

ICS 03.080.30; 97.220.01

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

Fitness club –
Requirements for equipment and operation –
Part 5: Electromyostimulation training (EMS training)

Club de fitness –
Exigences à l'équipement et à l'opération –
Partie 5: Entraînement EMS

Gesamtumfang 12 Seiten

DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport)

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

Vorwort

Dieses Dokument wurde vom Arbeitsausschuss NA 112-01-10 AA „Fitness-Studios“ im DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport) erarbeitet.

Es wird auf die Möglichkeit hingewiesen, dass einige Elemente dieses Dokuments Patentrechte berühren können. DIN ist nicht dafür verantwortlich, einige oder alle diesbezüglichen Patentrechte zu identifizieren.

DIN 33961 besteht unter dem allgemeinen Titel *Fitness-Studio — Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb* aus folgenden Teilen:

- *Teil 1: Grundlegende Anforderungen*
- *Teil 2: Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining*
- *Teil 3: Gruppentraining*
- *Teil 4: Gerätegestütztes Krafttraining*
- *Teil 5: Elektromyostimulationstraining (EMS-Training)*

1 Anwendungsbereich

Dieser Teil von DIN 33961 legt Anforderungen und Prüfverfahren für Ausstattung und Betrieb von Einrichtungen für den Bereich EMS-Training fest.

Dieser Teil der DIN 33961 gilt für Einrichtungen, deren Zugang und Aufsicht speziell vom Betreiber geregelt werden.

Dieser Teil der DIN 33961 legt keine Anforderungen an EMS-Trainingsgeräte nach DIN EN 61000 (VDE 0839) (EMV), DIN EN 60335 (VDE 0700) (Sicherheit) und DIN EN 60601-2-10 (VDE 0750-2-10) fest.

Die grundlegenden Anforderungen an den Betrieb und Prüfverfahren sind in DIN 33961-1 festgelegt. Die Anforderungen und Prüfverfahren für primär- und sekundär-präventives gerätegestütztes Herz-Kreislauf-training sind in DIN 33961-2, für primär- und sekundär-präventives Gruppentraining in DIN 33961-3 und für primär- und sekundär-präventives gerätegestütztes Krafttraining in DIN 33961-4 festgelegt.

2 Normative Verweisungen

Die folgenden Dokumente werden im Text in solcher Weise in Bezug genommen, dass einige Teile davon oder ihr gesamter Inhalt Anforderungen des vorliegenden Dokuments darstellen. Bei datierten Verweisungen gilt nur die in Bezug genommene Ausgabe. Bei undatierten Verweisungen gilt die letzte Ausgabe des in Bezug genommenen Dokuments (einschließlich aller Änderungen).

DIN 33961-1:2015-11, *Fitness-Studio — Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb — Teil 1: Grundlegende Anforderungen*

DIN EN 60335-1 (VDE 0700-1), *Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke — Teil 1: Allgemeine Anforderungen*

DIN EN 60601-2-10 (VDE 0750-2-10), *Medizinische elektrische Geräte — Teil 2-10: Besondere Festlegungen für die Sicherheit einschließlich der wesentlichen Leistungsmerkmale von Geräten zur Stimulation von Nerven und Muskeln*

DIN EN 61000-1-2 (VDE 0839-1-2), *Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) — Teil 1-2: Allgemeines — Verfahren zum Erreichen der funktionalen Sicherheit von elektrischen und elektronischen Systemen einschließlich Geräten und Einrichtungen im Hinblick auf elektromagnetische Phänomene*

3 Begriffe

Für die Anwendung dieses Dokuments gelten die Begriffe nach DIN 33961-1 und die folgenden Begriffe.

DIN und DKE stellen terminologische Datenbanken für die Verwendung in der Normung unter den folgenden Adressen bereit:

- DIN-TERMinologieportal: verfügbar unter <https://www.din.de/go/din-term>
- DKE-IEV: verfügbar unter <http://www.dke.de/DKE-IEV>

3.1 EMS-Anbieter

Einrichtung, die die entsprechenden apparativen, räumlichen und personellen Ressourcen für ein zielgerichtetes EMS-Training zur Verfügung stellt