

DIN 33961-5



ICS 97.220.01

Ersatz für
DIN 33961-5:2019-03

**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 10 Seiten

DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport)

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	8
Literaturhinweise	10

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 den folgenden Teilen:

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

Aktuelle Informationen zu diesem Dokument können über die Internetseiten von DIN (www.din.de) durch eine Suche nach der Dokumentennummer aufgerufen werden.

Änderungen

Gegenüber DIN 33961-5:2019-03 wurden folgende Änderungen vorgenommen:

- a) Präzisierung des Anwendungsbereichs auf Ganzkörper-EMS-Training;
- b) Aufnahme zusätzlicher Begriffe und Definitionen;
- c) Abschnitt 5 „Ausstattung“ wurde gestrichen;
- d) Unterabschnitt 4.2 „Sturzprävention“ aufgenommen;
- e) Unterabschnitt 6.1 „Personalanforderungen“ gestrichen;
- f) Unterabschnitt 6.2 „Eingangsbefragung/Anamnese“ überarbeitet und als neuen Unterabschnitt 5.1 „Kontraindikationen“ implementiert;
- g) Anhang A „Anforderungen an EMS-Trainerqualifikationen“ gestrichen;
- h) Norm redaktionell überarbeitet.

Frühere Ausgaben

DIN 33961-5: 2019-03