

Trainingssteuerung – Trainingsplanung



Belastungsparameter im EMS-Training

Allgemeine Belastungsparameter:

- Trainingsfrequenz: 1-2 Einheiten/Woche (je nach Leistungslevel)
- Trainingsdauer: ca. 20 Min./Einheit

Spezifische EMS-Belastungsparameter:

- Impulsart: bipolare Impulse bei Ganzkörper-EMS
- Impulsanstieg: 0-1 Sek. bei Ganzkörper-EMS
- Impulsbreite: 300-400 Mikrosek. bei Ganzkörper-EMS
- Impulsfrequenz: 50-150 Hz bei Ganzkörper-EMS
- Impulsdauer und Impulspause (Duty Cycle): z.B. 4 Sek./4 Sek.
- Impulsstärke: abhängig vom subj. Belastungsempfinden (z.B. RPE 4-8)

