

EMS Trainer Lizenz

Fortbildung zum lizenzierten EMS Trainer

Trainingslehre und Vorteile von EMS
Durchführung von golfspezifischem EMS Training
Moderne und effektive Trainingsmethoden
Einzel, Paar sowie Gruppen- und Mannschaftstraining
Schülern kann ein zusätzlichen Mehrwert geboten werden
Neue Kunden gewinnen / Kundenstamm erweitern
Unabhängig vom Trainingsstand trainieren
Profitieren von dem Schwungformen Konzept und den zahlreichen Kooperationen
Zusatzverdienst im Winter oder über das ganze Jahr - hohe Verdienstmöglichkeiten

Datum:

Montag, 30. November 2020
9 - 16 Uhr

Meldeschluss:

16. November 2020

Seminargebühr:

349,00 Euro

Veranstaltungsort:

SchwungFormen & KörperFormen
Wesendonckstraße 18
53115 Bonn

info@schwungformen.de

Lucas Kuhl -> 0177 - 4645445

Referenten:

Jens Vatter, Marcel Almeida, Marcel Kenntenich, Lucas Kuhl

Wer kann teilnehmen:

Alle Mitglieder der PGA of Germany

Mitzubringen:

Schreibunterlagen & Sportbekleidung (Handtuch)

Wie funktioniert das EMS Training und warum ist es so effektiv?

EMS ist technisch gesehen ein Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Unsere Muskeln werden bereits im ganz normalen Alltag ständig durch Bioelektronik stimuliert. Genau das macht sich auch die EMS (Elektromuskelstimulation) zunutze: Diese körpereigene Funktion wird von außen durch Zuführung von elektrischen Reizen verstärkt, um unsere Muskulatur zu kräftigen. Beim EMS-Ganzkörpertraining werden über 90% der Muskelfasern gleichzeitig kontrahiert. Und das bei jedem Impuls!

Die Elektromuskelstimulation trainiert selbst die tief liegenden Stabilisationsmuskeln, die beim traditionellen Training nur schwer erreichbar sind. Mehrere Sportmedizinische Studien belegen die rasch einsetzende Wirkung des EMS Trainings: Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von 20 Minuten pro Woche schnell sicht- und spürbare Ergebnisse.

Mehr Schlaglänge und Stabilität: EMS Training als Ergänzungssport für Golfer:

Mit EMS Training können sich Golfspieler – ob Amateur oder Profi – das ganze Jahr optimal auf ein verbessertes Golfspiel vorbereiten, ihren Körper individuell und gezielt trainieren. Kraft, Stabilität und vor allem Bewegungsgeschwindigkeit werden mit der schonenden Anwendung nachweislich auf höchst effiziente Weise deutlich gesteigert. Golfspieler können durch das ergänzende Krafttraining das allgemeine Kraftniveau erhöhen, und so Dysbalancen ausgleichen bzw. vorbeugen. Zusätzlich werden einzelne golfrelevante Muskelgruppen wie die Lumbalextensoren, der Schultergürtelbereich, der Trizeps, der untere Rücken sowie die Bauchmuskeln gekräftigt und deren Bewegungsschnelligkeit verbessert – für einen dynamischeren und kraftvolleren Schwung.

Was sagt die Sportwissenschaft zum EMS Training in Bezug auf Golf?

Wie die Maximierung der Schlägerkopfgeschwindigkeit möglichst effizient verbessert werden kann, untersuchte Dr. Heinz Kleinöder in einer Studie an der Sporthochschule Köln (2007). Er verglich die Wirksamkeit von miha bodytec in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung mit anderen Krafttrainingsmethoden.

Das Ergebnis: Nur das Training mit miha bodytec – allein oder in Kombination mit konventionellen Trainingsmethoden – führte zu einer äußerst signifikanten Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit. Die gemessene Leistung verbesserte sich im Bereich der Bewegungsgeschwindigkeit um etwa 30 Prozent! Dies ist ein außergewöhnliches Ergebnis, da sich bereits in nur vier Wochen die generell schwer zu steigernde Schnelligkeit bei trainierten Probanden so deutlich verbesserte. Die Erklärung für diesen Erfolg liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern beim EMS Training.