



## **Der EMS Trainingsplan**

### **Phase 1: Statisches Training im Stehen**

Frequenz: 2x pro Woche

Dauer: Jede Übung ca. 3-4 Minuten, insgesamt ca. 20 Minuten pro Trainingseinheit.

*Übungen und Ausführung:*

1. Wandsitz: Lehn dich mit dem Rücken an eine Wand und geh in eine Kniebeugeposition, als ob du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen würdest. Halte diese Position und appliziere den Strom auf die Beinmuskulatur.
2. Schulterdrücken: Hebe die Arme zur Seite auf Schulterhöhe und drücke sie nach oben, während der Strom auf die Schultermuskulatur appliziert wird.
3. Trizeps-Drücken: Halte die Arme vor dir, beuge die Ellbogen und drücke die Unterarme nach unten, während der Strom auf die Trizepsmuskulatur appliziert wird.
4. Brückenposition: Stelle dich hüftbreit hin und gehe in eine leichte Rückbeuge, während der Strom auf die Rücken- und Gesässmuskulatur appliziert wird.
5. Seitliches Beinheben: Stehe gerade und hebe ein Bein zur Seite, während der Strom auf die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur appliziert wird.

### **Phase 2: Dynamisches Training im Stehen**

Frequenz: 2x pro Woche

Dauer: Jede Übung ca. 3-4 Minuten, insgesamt ca. 20 Minuten pro Trainingseinheit.

*Übungen und Ausführung:*

1. Ausfallschritte: Mach abwechselnd Ausfallschritte nach vorne, während der Strom auf die Beinmuskulatur appliziert wird.

2. Armkreisen: Führe grosse Kreise mit den Armen aus, während der Strom auf die Schultermuskulatur appliziert wird.
3. Dynamisches Trizepsdrücken: Führe schnelle, kleine Bewegungen nach unten aus, während der Strom auf die Trizepsmuskulatur appliziert wird.
4. Rumpfdrehungen: Drehe deinen Oberkörper abwechselnd nach links und rechts, während der Strom auf die Bauchmuskulatur appliziert wird.
5. Seitsprünge: Springe seitlich von einem Bein auf das andere, während der Strom auf die Beinmuskulatur appliziert wird.

### **Phase 3: Bodenübungen**

Frequenz: 2x pro Woche

Dauer: Jede Übung ca. 3-4 Minuten, insgesamt ca. 20 Minuten pro Trainingseinheit.

*Übungen und Ausführung:*

1. Plank: Gehe in die Plank-Position (Unterarmstütz) und halte diese Position, während der Strom auf die Bauch- und Rückenmuskulatur appliziert wird.
2. Seitliche Plank: Gehe in die seitliche Plank-Position und halte diese, während der Strom auf die seitlichen Bauchmuskeln appliziert wird.
3. Fahrrad-Crunches: Lege dich auf den Rücken und mache Fahrradbewegungen mit den Beinen, während der Strom auf die Bauchmuskulatur appliziert wird.
4. Rückenstrecker: Lege dich auf den Bauch und hebe den Oberkörper leicht an, während der Strom auf die Rückenmuskulatur appliziert wird.
5. Seitliches Beinheben im Liegen: Lege dich auf die Seite und hebe das obere Bein nach oben, während der Strom auf die Hüftmuskulatur appliziert wird.

### **Phase 4: Training mit Geräten**

Frequenz: 2x pro Woche

Dauer: Jede Übung ca. 3-4 Minuten, insgesamt ca. 20 Minuten pro Trainingseinheit.

*Übungen und Ausführung:*

1. Medizinball-Rotation: Stehe hüftbreit und halte einen Medizinball vor dir. Drehe deinen Oberkörper abwechselnd nach links und rechts, während der Strom auf die Bauchmuskulatur appliziert wird.
2. Kettlebell-Swings: Halte eine Kettlebell mit beiden Händen und schwing sie zwischen deinen Beinen nach vorne und oben, während der Strom auf die Bein- und Gesässmuskulatur appliziert wird.
3. Ruderzug: Verwende ein Rudergerät und führe Ruderschläge aus, während der Strom auf die Rückenmuskulatur appliziert wird.
4. Seilspringen: Springe Seil, während der Strom auf die Beinmuskulatur appliziert wird.
5. Einarmiges Drücken mit Kurzhantel: Halte eine Kurzhantel und drücke sie nach oben, während der Strom auf die Schultermuskulatur appliziert wird.

**Weitere Infos:**

<https://eaglefit.ch/>

[https://www.instagram.com/eaglefit\\_ch/](https://www.instagram.com/eaglefit_ch/)

<https://www.facebook.com/eaglefit.schweiz>

[https://www.youtube.com/eaglefit\\_de](https://www.youtube.com/eaglefit_de)