



Nieuwe DIN richtlijn waarborgt veilig trainen met EMS

Na tien jaar pionieren en onderzoeken is er eindelijk sinds maart 2019 een DIN-norm voor EMS-training die precies regelt wat de verwachtingen zijn van de leverancier, studiohouder en trainer.

'We zijn blij dat er nu duidelijke richtlijnen zijn omtrent EMS-training', zegt Papken der Kevorkian, sales en marketingmanager van miha bodytec BLX.

EMS-trainingen vinden hun oorsprong in Duitsland. In tien jaar tijd is deze vorm van trainen uitgegroeid tot een geheel op zichzelf staand segment binnen de fitnessmarkt. Miha bodytec hield zich als één van de vooraanstaande merken al langer bezig met richtlijnen rondom deze manier van trainen.

Om duidelijk te maken binnen welke veiligheidsparameters een EMS-training moet vallen, is er in 2017 een onafhankelijk onderzoek uitgevoerd door deskundigen. Uit dit onderzoek is het 'Safety First' document ontstaan. Deze richtlijnen omschrijven dat een training altijd moet worden uitgevoerd in het bijzijn van een trainer en dat er maximaal 2 personen tegelijk door 1 trainer getraind moet worden.

DIN-NORM

Met de komst van de DIN-norm is er nu nog meer duidelijkheid gekomen rondom de richtlijnen van een veilige en optimale EMS-training. De DIN-norm is een nationale norm die wordt uitgegeven door het Duitse Instituut voor Normering. 'Het is een kwaliteitskeurmerk waar EMS aanbieders en studio's zich vrijwillig aan kunnen conformeren. Naar de consument toe is een dergelijk keurmerk een fijn handvat om te laten zien dat je volgens de geldende normen werkt en kun je jezelf als studio onderscheiden van anderen.'

De DIN richtlijnen zijn vergeleken met de Safety First richtlijnen volgens Papken een heel stuk dwingender van toon en het is duidelijk waar de voorkeuren liggen. 'Duitsland loopt letterlijk vijf jaar voor op het gebied van EMS-trainingen. Als er een DIN-norm op dit gebied wordt opgesteld, is dat iets waar we als markt attent op moeten zijn. Het gebeurt niet voor niets.' Volgens Papken is er niet echt een sterk argument om af te wijken van deze DIN-norm. 'Het is de ideale manier om de Nederlandse EMS-markt te professionaliseren en de consument een keurmerk te bieden voor veilige, kwalitatief goede EMS-trainingen.'

RICHTLIJNEN

In de DIN-norm staan veiligheid, verantwoord ondernemen en efficiënt trainen centraal. De richtlijnen geven onder meer duidelijkheid over waar het toestel aan zou moeten voldoen, over de intensiteit van de training en de rustperiodes tussen de EMS-trainingssessies. Net als het 'Safety first' document schrijft de DIN-norm voor dat een training altijd onder begeleiding moet plaatsvinden en dat er maximaal twee personen tegelijk worden getraind door een trainer. Dat houdt in dat volgens de net gepresenteerde DIN-norm EMS-training niet geschikt is om aan te bieden als groepsles waarbij de aandacht van een trainer verdeelt is over meer dan 2 klanten.

Daarnaast moet de klant het toestel zelf uit kunnen zetten. Dat moet kunnen binnen een tijdsbestek van 1 seconde. 'In de praktijk houdt dat in dat de klant niet meer dan 120 centimeter van het bedieningspaneel af mag staan.' Dat geldt ook voor de trainer. Een ander voorschrift is dat het zichtbaar moet zijn welke klant aan welk toestel is verbonden.

Een EMS training is behoorlijk intensief omdat er veel spiergroepen simultaan wordt getraind. Om voldoende tot rust te komen moet er volgens de norm een periode van zes dagen tussen de verschillende trainingen liggen. 'Na tien weken mag de intensiteit van de training omhoog en moet er een periode van rust van minimaal vier dagen zijn.'

BELANGRIJKSTE NORMEN VAN DIN 33961-5

De DIN richtlijnen zijn normgevend voor EMS-studio's en EMS-leveranciers.

De belangrijkste DIN-normen zijn:



De training moet altijd worden begeleid door een opgeleide EMS-trainer.



- Elke trainingssessie moet onder begeleiding zijn van een gecertificeerde trainer
- Tijdens een EMS-trainingssessie moet 1 trainer maximaal 2 klanten begeleiden
- Tijdens de trainingssessie moet de trainer op max ca. 120 cm staan van de console en klant
- Zowel trainer als klant moet rechtstreekse toegang hebben tot de console binnen in 1 seconde
- Voor de eerste 10 weken moet er ten minste zes rustdagen tussen EMS-trainingen zijn, na 10 weken een minimum van 4 rustdagen.
- Bij elke EMS-console moet een greep of leuning beschikbaar zijn
- Alle besturingselementen van de console moet een intuïtieve bediening hebben zonder over te schakelen van menu

**100%
CONFORM!**

miha bodytec voldoet aan
alle vereisten van
DIN-norm 33961-5
voor EMS-training

Trainingsopstellingen die voldoen aan de richtlijnen:



1 trainer op 1 klant



1 trainer op 2 klanten



1 trainer op 2 klanten

TOESTEL CONFORM MEDISCHE NORMEN

De DIN-norm is ook duidelijk over de richtlijnen voor het toestel. Zo moet het apparaat op een vlakke, stabiele ondergrond staan. Ook schrijft de richtlijn voor dat er een aan- en uitknop moet zijn binnen het bereik van de klant en trainer en dat de klant zich vast moet kunnen houden. 'Dat hoeft niet per se een beugel te zijn wat vast zit aan de zuil waar het toestel op is geïnstalleerd, maar dit mag ook een stoel zijn', legt Papken uit. Ook de intensiteit van de training moet met kleine stappen in te stellen zijn en dit moet direct bedienbaar zijn zonder menuwissel.

'Als extra kwaliteitsnorm zijn de miha bodytec toestellen conform klasse type IIA geproduceerd, welke de richtlijnen voor medische toestellen omvatten. Voor medische instellingen is er zelfs een medisch certificaat beschikbaar. Het valt op dat ook niet-medische instellingen dit erg op prijs stellen en dat ze willen ondernemen met medisch gecertificeerde toestellen.'

INTENSITEIT EN DUUR VAN DE TRAINING

Om spierherstel te stimuleren is het aan te raden om maximaal 2 uur van tevoren een halve liter water te drinken. Ook naderhand moet er voldoende water worden gedronken. De norm schrijft ook richtlijnen voor over de duur en intensiteit van de training. 'Bij een eerste training mag een klant sowieso nooit tot uitputting worden belast. Er moet een impulsgevenning van minimaal 3 minuten zijn en het volgende trainingsonderdeel mag niet langer dan 12 minuten zijn.' Een eerste training duurt op die manier maximaal 15 minuten.

Volgens Papken is de relatief korte duur van zo'n training geen probleem. 'Met een EMS-training heb je in 20 minuten een volledige full body-work-out.' De spieren komen namelijk onder weerstand van stroom te staan. Dat is gelijk ook de reden dat goede veiligheidsrichtlijnen volgens Papken belangrijk zijn. 'We waren erg tevreden met de komst van de DIN-norm, omdat het naadloos aansloot op onze werkwijze. Niet alles wat technisch kan, is het juiste om te doen. We omarmen de norm en hopen dat deze norm bijdraagt aan de professionalisering van de EMS-markt.'

PIONIEREN

Op persoonlijke titel ben ik erg blij met deze DIN richtlijnen waar wij ons aan kunnen conformeren. Ik durf te stellen dat de EMS markt die ontstaan is grotendeels te wijten is aan de stuwende kracht van het merk miha bodytec. Daarin voelen wij ook onze verantwoordelijkheid om deze markt te blijven professionaliseren. Ik weet nog goed dat wij zelf de eerst jaren veel hebben gepioneerd en dat zonder richtlijnen of andere feiten om op terug te vallen.

Pas nadat wij 3 a 4 jaar bezig waren, nadat de eerste bevindingen vrij kwamen van verschillende studies die waren uitgevoerd kregen wij zelf ook goed inzicht van de do's en don't's. Nu de Duitse TÜV en de DIN als onafhankelijke partijen zich hier ook mee bemoeien heb ik er des te meer vertrouwen in dat de EMS markt in de juiste richting zal ontwikkelen.

Het officiële DIN norm bestand is te vinden op:

https://issuu.com/bodybiznl/docs/din_norm_pdf_officeel