

---

Subject: EMS-Training

Posted by [Christian24](#) on Mon, 14 Feb 2022 16:37:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin da eher durch Zufall über eine Werbeanzeige drauf gestoßen. Hat da wer Erfahrungen damit? Bringt das irgendwas bzgl. Muskelaufbau? Will jetzt bei Gott kein Muskelprotz werden aber definiert und das untere Bauchfett weg, wär schon nicht schlecht.

---

---

Subject: Aw: EMS-Training

Posted by [istude](#) on Mon, 14 Feb 2022 19:23:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Muskelwachstum ist nicht mit Fettabbau gleichzusetzen.

Fett wirst du durch eine negative Kalorienbilanz los, nicht durch Training.

Zweiteres kann zwar beim Erreichen der negativen Kalorienbilanz helfen, weil es deinen Kalorienverbrauch erhöht, aber von Sport alleine wirst du nicht definiert bzw. verlierst Fett.

Insofern, nein, für das Einsatzgebiet halte ich EMS nicht für sinnvoll. Am wirksamsten ist es dann, wenn du es mit normalem Krafttraining kombinierst und dadurch dem Muskel eine stärkere Stimulation gibst. Ohne paralleles Krafttraining bringt EMS mMn sogar wie garnichts.

Aber auch dann musst du auf deine Ernährung achten wenn du Fett loswerden willst.

---

---

Subject: Aw: EMS-Training

Posted by [Christian24](#) on Tue, 22 Feb 2022 17:33:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

istude schrieb am Mon, 14 February 2022 20:23 Muskelwachstum ist nicht mit Fettabbau gleichzusetzen.

Fett wirst du durch eine negative Kalorienbilanz los, nicht durch Training.

Zweiteres kann zwar beim Erreichen der negativen Kalorienbilanz helfen, weil es deinen Kalorienverbrauch erhöht, aber von Sport alleine wirst du nicht definiert bzw. verlierst Fett.

Insofern, nein, für das Einsatzgebiet halte ich EMS nicht für sinnvoll. Am wirksamsten ist es dann, wenn du es mit normalem Krafttraining kombinierst und dadurch dem Muskel eine stärkere Stimulation gibst. Ohne paralleles Krafttraining bringt EMS mMn sogar wie garnichts.

Aber auch dann musst du auf deine Ernährung achten wenn du Fett loswerden willst.

Ich muss nochmal auf deinen Beitrag zurückkommen.

Hatte heute mein erstes Probetraining und muss sagen, es fühlte sich für einen Anfänger wie ich es bin nicht schlecht an. Hab mich mittlerweile auch schon viel eingelesen in die Thematik

und den Studien folgend, soll es ja tatsächlich was bringen. Mit einem normalen Workout mehrmals die Woche wird's nicht mitkommen, das ist mir schon klar. Aber dafür fehlt mir Motivation und Zeit.

Auf was ich eigentlich zurückkommen will ist dein Satz mit der Stimulation des Muskels. Ich mein, ich war heute teilweise noch nicht einmal bei 50% der Leistung und das geht schon ganz schön ab. Hätte natürlich vor das mit jeder Einheit zu steigern. Reicht diese Stimulation

---