Deel 1: kennismaking/proefles ems training

Daar ga ik dan, tikje zenuwachtig en verrekte nieuwsgierig tegelijk. Vandaag is mijn proeftraining EMS (electric murscle stimulation).

Waarom wil ik dit gaan doen? Heel eenvoudig, na best wat jaren 3 keer per week body pump/club power was ik wel klaar met 3 keer per week dezelfde training. Tijdrovend en op den duur ook nog eens saai…Tijdje fitness geprobeerd en kooi training, heel leuk maar nog steeds tijdrovend en ook wel blessure gevoelig. Dat moest beter kunnen vandaar de proefles EMS. Beloofd wordt dat ik met 1 ems training ongeveer evenveel doe als 3 uur in de fitness, wie wil dat nu niet!

Na wat vragen over de gezondheid te hebben beantwoord (oa of er geen hartklachten zijn) mag ik speciaal ondergoed aan gaan trekken en krijg ik een vest aan, en wat andere bandjes om amen en benen en ik word aangekoppeld aan een unit met knoppen die bijna alle spiergroepen in het lichaam gaat activeren. Denk hierbij een de billen, boven benen, gehele rug, buik schouders en armen. Ik ben er klaar voor! de impuls gewenning kan beginnen. De trainer gaat mij heel gedoceerd laten voelen wat er gebeurt als de verschillende spiergroepen worden geactiveerd. Ik laat mij zeker niet gek maken de eerste keer en geef op tijd aan als het genoeg voelt.

Direct na de impuls gewenning van ongeveer 5 minuten volgt een korte proeftraining die bestaat uit een aantal basis oefeningen zoals een squat en een lunge en het indraaien van het bovenlichaam naar 1 kant.Telkens 4 seconden impuls afgewisseld met 4 seconden rust. Ook nu kies ik voor de veilige route en laat de knoppen voorzichtig aandraaien.

Dit was een hele leuke ervaring waar ik veel energie van heb gekregen direct na de training! Gelukkig geen spierpijn gekregen van deze proeftraining! Ik ben om en train vanaf begin oktober eens per week, volgende keer kun je meer lezen over de eerste 2 a 3 maanden van mijn wekelijkse trainingen.