

**Tobias Schlosser**

Effekt von EMS Training auf die  
ischiocurale Muskulatur und die  
Sprintfähigkeit

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2017 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668580176

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/378969>

**Tobias Schlosser**

# **Effekt von EMS Training auf die ischiocurale Muskulatur und die Sprintfähigkeit**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

**Tobias Schlosser**

**Die Effekte eines EMS Trainings auf die Kraft der ischi-  
ocuralen Muskulatur und die Sprintfähigkeit**

**(The effects of an EMS-training on the power of the ischio-  
curale muscles and the ability to sprint)**

**Bachelorarbeit  
im Studiengang Sportwissenschaft**

**Institut für Sport- und  
Bewegungswissenschaft  
Universität Stuttgart**

**WiSe 2016/17, 7.6.2017**

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

### **TABELLENVERZEICHNIS**

### **ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS**

### **ZUSAMMENFASSUNG**

### **ABSTRACT**

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
	1.1 Was ist EMS-Training und wie kam es zu diesem Trend? .....	1
	1.2 Kraftsteigerung des EMS-Trainings.....	3
	1.3 Die ischiocurale Muskulatur .....	6
	1.4 Übertragung auf den Sprint.....	7
<b>2</b>	<b>METHODE .....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>ERGEBNISSE .....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>DISKUSSION .....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>30</b>
<b>6</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>39</b>