

Kalorienverbrauch durch 20 Minuten EMS Training:

In einer Studie testete Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Sportwissenschaftler der Universität Erlangen-Nürnberg mit dem Schwerpunkt Medizinische Physik, an 19 normal trainierten Personen zwischen 26 und 31 Jahren den durchschnittlichen Kalorienverbrauch durch EMS-Training.

Einen kleinen Überblick, wie viel man in nur 20 Minuten EMS-Training im Vergleich zu anderen gängigen Sportarten verbraucht, finden Sie in der untenstehenden Auflistung.

Es handelt sich um Durchschnittswerte für eine ca. 80 kg schwere männliche Person bei Raumtemperatur. Somit können Abweichungen aufgrund von z.B. Muskelmasse, Körpergröße oder Raumtemperatur auftreten.

Sportart:	Kalorienverbrauch:
EMS-Training	500 kcal
Fußball	211 kcal
Fitnessstraining	294 kcal
Stepper	213 kcal
Crosstrainer	227 kcal
Yoga	66 kcal
Badminton	155 kcal
Aerobic	168 kcal
Basketball	225 kcal
Schwimmen	259 kcal
Boxen	329 kcal