

# Trainingshinweise

---

## Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Bei Unwohlsein, Schwindelgefühl oder Herzschmerzen die Anwendungen sofort abbrechen!
- Das Verbinden und lösen der Elektroden darf NICHT erfolgen, wenn die Anwendung gestartet wurde.
- Bitte vorher immer die Anwendung stoppen und das Gerät ausschalten.
- Verletzungsgefahr! Für eventuelle Beschädigungen durch den Trainierenden, haftet der Trainierende.
- Die Elektroden dürfen nur an den dafür vorgesehenen Stellen am Körper verwendet werden!
- Die Elektroden dürfen nicht in die Nähe von Hautverletzungen irgendwelcher Art (Wunden, Entzündungen, Verbrennungen, Reizungen, Ekzeme, usw.) angelegt werden!
- Bei Hitzeentwicklung auf der Haut die Anwendung sofort beenden und das Gerät ausschalten! Verletzungsgefahr!
- Die Extremitäten, deren Muskeln stimuliert werden, müssen stets isometrisch angespannt und dadurch fixiert bzw. kontrolliert werden.
- Beginnen Sie die Anwendung mit einer sehr geringen Impulsstärke und steigern Sie diese nur in kleinen Schritten

## Kontraindikationen:

EMS-Training darf bei den folgenden Einschränkungen nur noch nach ärztlicher Freigabe verwendet werden:

- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- Schwangerschaft
- Schwere Durchblutungsstörungen
- Bauchwand - oder Leistenhernie
- Tuberkulose
- Tumor - Erkrankungen
- Arteriosklerose in fortgeschrittenem Stadium
- arterielle Durchblutungsstörungen
- schwere neurologische Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Fieberhafte Erkrankungen, akute bakterielle oder virale Prozesse
- Blutungen, starke Blutungsneigungen (Hämophile)

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (mindestens 0,5 Liter Wasser in Raumtemperatur) vor dem Training.

Mit Unterschrift auf "EMS-Training" und/oder "Fitnessberatung" bestätigen Sie, dass Sie die Hinweise gelesen und verstanden haben, dass keine der genannten Erkrankungen vorliegt bzw. ein ärztlicher Rat zur Nutzung eingeholt wurde. Sie verpflichten sich außerdem, die Trainer über aufkommende Änderungen an Ihrem Gesundheitszustand zu informieren, wenn diese eine, oder mehrere, der oben aufgeführten Kontraindikatoren darstellen. Des Weiteren bestätigen Sie, dass Ihnen die Risiken des EMS-Trainings bekannt sind und Sie mit der Durchführung der EMS- Anwendungen während des Trainings einverstanden sind.