

Erklärung zum EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation)

Bei konventionellem Training werden die Muskeln über elektrische Signale vom Gehirn gesteuert, um eine Kontraktion und somit eine Bewegung auszulösen. Bei einem EMS-Training aktivieren elektrische Impulse von außen die Muskulatur.

Ganzkörper EMS-Training ist eine hochintensive und zeiteffiziente Trainingsmethode, da über ein Elektrodensystem alle Muskelgruppen nahezu zeitgleich aktiviert werden. Während des Trainings besteht die Möglichkeit eine (sehr) hohe Reizintensität zu generieren, welche die willkürlich zu realisierende Intensität deutlich übersteigen kann. Unabhängig von sportlicher Vorerfahrung kann es daher zu Überlastungserscheinungen kommen. Daraus ergeben sich im Trainingsprozess, im Vergleich zu herkömmlichen Trainingsmethoden, einige Besonderheiten.

Um Ihnen den optimalen Einstieg zu erleichtern und eine sichere Anwendung zu ermöglichen, sind deshalb die nachfolgenden Hinweise unbedingt zu beachten:

Beim Vorliegen oder Auftreten von „absoluten“ Kontraindikatoren darf kein EMS-Ganzkörpertraining durchgeführt werden:

- **Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen und entzündliche Prozesse**
- **Kürzlich vorgenommene Operationen**
- **Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen**
- **Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind**
- **Unbehandelter Bluthochdruck**
- **Diabetes Mellitus**
- **Schwangerschaft**
- **Elektrische Implantate, Herzschrittmacher**
- **Herz-Rhythmus-Störung**
- **Tumor- und Krebserkrankung**
- **Blutungsstörung, Blutungsneigung (Hämophilie)**
- **Neuronale Erkrankung, Epilepsie, schwere Sensitivitätsstörungen**
- **Bauchwand- und Leistenhernien**
- **Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmittel**

Beim Vorliegen oder Auftreten von „relativen“ Kontraindikatoren darf ein EMS-Ganzkörpertraining nur nach schriftlicher ärztlicher Freigabe oder ausdrücklicher, selbständiger Erklärung des Trainierenden erfolgen:

- **Akute Rückenbeschwerden ohne Diagnose**
- **Bandscheibenvorfälle**
- **Akute Neuralgien (Nervenschmerzen)**
- **Implantate, die älter als 6 Monate sind**
- **Erkrankungen der inneren Organe und insb. Nierenerkrankungen**
- **Kardiovaskuläre Erkrankung**
- **Bewegungskinetosen**
- **Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Ödeme**
- **Offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme, Verbrennungen**
- **Entsprechende Medikamente**

Bitte beachten Sie zusätzlich weitere Anweisungen:

- Bei Unwohlsein, Schwindelgefühl oder Herzschmerzen die Anwendung sofort abbrechen.
- Bei Hitzeentwicklung auf der Haut die Anwendung sofort beenden und das Gerät ausschalten.
- Das Verbinden und Lösen der Elektrodenkabel darf nicht während des laufenden Programmes erfolgen.
- Nehmen Sie etwa 2 Stunden vor der Anwendung kohlenhydratreiche Nahrung (ca. 250 kcal) zu sich und achten Sie auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr (je 500ml) direkt vor und nach dem Training.
- Das Training darf nur in Begleitung eines ausgebildeten Trainers erfolgen. Brechen Sie die Anwendung sofort ab, wenn der Trainer nicht in Ihrer unmittelbaren Nähe ist oder Ihnen sein direktes Eingreifen unmöglich erscheint.
- Bedenken Sie, es gibt Alternativen, wie zum Beispiel der Besuch eines Fitnessstudios, ggf, auch in Kombination.

Hiermit bestätige ich, dass keine der genannten Erkrankungen oder Einschränkungen vorliegen bzw. wurde das EMS-Training durch einen Arzt freigegeben. Ich verpflichte mich, den Trainingsanbieter über Änderungen meines Gesundheitszustandes umgehend zu informieren und ihm akute Erkrankungen oder Einflüsse von Rausch- oder Schmerzmittel vor der Anwendung mitzuteilen.

Ort, Datum

Unterschrift