

PERSÖNLICHE TRAININGSKARTE

PERSONLICHE ANGABEN

NAME, VORNAME

GEBURTSDATUM

KUNDENNUMMER

STRASSE

PLZ, ORT

ELEKTRODEN (zutreffendes ankreuzen)

WESTE DAMEN HERREN

XS S M L

ARME S M L XL

GESÄSS S M L XL

BEINE S M L

TRAINER / BETREUER / FIRMENSTEMPEL

PROGRAMMWAHL

PROGRAMM / NR	ZEIT (in min)	ANMERKUNGEN

KÖRPERDATEN

DATUM

GEWICHT, in kg

UMFANG, in cm

BRUST

KÖRPERFETT, in %

OBERARM, RECHTS

OBERARM, LINKS

BEFINDLICHKEIT
SCHULNOTEN 1 - 6

LEISTUNGSFÄHIGKEIT
SCHULNOTEN 1 - 6

BESCHWERDEN
SCHULNOTEN 1 - 6

GESÄSS

OBERSCHENKEL, RECHTS

OBERSCHENKEL, LINKS

TAILLE



DATUM

UMFANG, in cm

GEWICHT, in kg

BRUST

KÖRPERFETT, in %

OBERARM, RECHTS

OBERARM, LINKS

BEFINDLICHKEIT
SCHULNOTEN 1 - 6

LEISTUNGSFÄHIGKEIT
SCHULNOTEN 1 - 6

BESCHWERDEN
SCHULNOTEN 1 - 6

GESÄSS

OBERSCHENKEL, RECHTS

OBERSCHENKEL, LINKS

TAILLE

VORHER

NACHHER

➤ **TRAININGSANAMNESE / -HISTORIE**

➤ **TRAININGSZIEL**

➤ **TRAININGSEINHEITEN**

DATUM	GESAMTZEIT	UNTERSCHRIFT	DATUM	GESAMTZEIT	UNTERSCHRIFT

➤ **ERKLÄRUNG ZUM TRAINING AM miha bodytec**

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Bei Unwohlsein, Schwindelgefühl oder Herzschmerzen die Anwendung sofort abbrechen!
- Das Verbinden und Lösen der Elektrodenkabel darf **NICHT** erfolgen, wenn die Anwendung gestartet wurde. Bitte vorher immer die Anwendung stoppen und das Gerät ausschalten. Verletzungsgefahr!
- Die Elektroden dürfen nur an den dafür vorgesehenen Stellen am Körper verwendet werden!
- Die Elektroden dürfen nicht in der 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 / kontrolliert werden.
- Beginnen Sie die Anwendung mit einer sehr geringen Impulsstärke und steigern Sie diese nur in kleinen Schritten.
- Kontraindikatoren (Gerät darf **NICHT** bzw. **nur 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 (Hämophilie), Erkrankungen der Leber.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (mindestens 0,5 l lauwarmes Wasser oder Mineraldrinks) vor der Anwendung.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Hinweise gelesen und verstanden haben, dass keine der genannten Erkrankungen vorliegt bzw. ein ärztlicher Rat zur Nutzung eingeholt wurde.

ORT, DATUM

--

UNTERSCHRIFT

--