



THE CLUB EMS

SAMTYKKE ERKLÆRING V. EMS TRÆNING I KLUBBEN

Dokumentet underskrives i Klubben ved din første
THE CLUB EMS INTRO session.

NAVN _____

MEDLEMSNR. _____

Jeg bekræfter hermed, at jeg har forstået at jeg træner EMS-træning i THE CLUB på eget ansvar.

Jeg erklærer, at jeg er bekendt med det grundlæggende i EMS-træningsmetoden (*Electrical Muscle Stimulation*), herunder alle omstændigheder, der kontraindikerer træningen, f.eks. tilfælde, hvor medicinsk konsultation er obligatorisk eller rådgivet, og de yderligere advarsler og noter, som det er beskrevet i dette dokument.

Jeg erklærer, at jeg er i en sund fysisk og mental tilstand, som gør at jeg kan deltage i THE CLUB EMS-træning.

Jeg erklærer at jeg ikke er bekendt med nogen kontraindikation (*beskrevet nedenfor*), der kan udelukke mig fra træningen.

Jeg erklærer, at jeg har modtaget alle obligatoriske lægekonsultationer for de omstændigheder, der er beskrevet nedenfor.

Jeg erklærer, at jeg vil overholde reglerne vedrørende forudsætningerne og eftervirkningerne af træningen.

Jeg erklærer at informere min læge og min THE CLUB EMS-træner i tilfælde af nogen ændring i min mentale, fysiske og sundhedsmæssige tilstand.

Jeg erklærer at informere min læge eller enhver anden læge, der er involveret i mit helbred, i tilfælde af enhver medicinsk indgriben i min forudsætning for at deltage i THE CLUB EMS-træning.

Jeg erklærer at i tilfælde af at jeg udelader eller ikke overholder betingelserne i denne aftale, er det fuldt ud og helt gennem mit eget ansvar at deltage i træningen.

Jeg erklærer at jeg ikke vil holde XBody Ungarn Kft. eller THE CLUB ansvarlig, hvis nogen af mine ukendte psykiske, sundhedsmæssige eller fysiske forhold forårsager bivirkninger eller komplikationer af nogen art.

Jeg erklærer at jeg ikke vil holde XBody Ungarn Kft. eller THE CLUB ansvarlig i tilfælde af bivirkninger, komplikationer, læsioner eller uønskede ændringer i min fysiske eller sundhedsmæssige status.

Jeg forstår, at langsigtede virkninger af EMS-træning er ukendte, og at jeg ikke vil holde XBody Ungarn Kft. eller THE CLUB ansvarlig for nogen uønsket effekt.

Jeg erklærer at følge instruktionerne fra min THE CLUB EMS-træner før, under og efter træningen.

På grund af nødvendigheden af tæt personlig kontakt, når træningsudstyret tages af og på, erklærer jeg, at dette på ingen måde kan fortolkes som en seksuel tilnærmelse eller chikane af nogen art.

Jeg er indforstået med, at mine person- og træningsdata vil blive registreret og brugt.

Jeg forstår og accepterer indholdet af alle de ovennævnte erklæringer.

KONTRAINDIKATIONER

I nedenstående tilfælde af sygdom eller generelle helbredstilstande er det ikke tilladt at påbegynde EMS træning:

Du må IKKE træne EMS hvis du:

- Er bærer af pacemaker,
- Har implanteret defibrillator eller andre, lignende apparater.
- Hvis du har hjertesygdomme eller andre aorta-sygdomme.
- Hvis du har alvorlige, neurologiske lidelser.
Hvis du lider af epilepsi eller andre medicinsk kontrollerede krampelignende anfald.
- Hvis du har alvorlige, neuro-muskulære lidelser, f.eks. Rhabdomyolosis eller andre tilstande, som påvirker nervesystem og muskulatur.

- Hvis du har kræftlæsioner, f.eks. brystkræft.
Hvis du lider af, eller har tendens til indre blødning.
Hvis du har ikke-intakte hudlidelser, åbne sår, infektioner eller andre hudskader.
- Hvis du er gravid.

Det er ikke tilladt at lave anden intens eller anstrengende styrketræning i 48 timer efter din EMS-træning.

ADVARSLER

I de nedenstående tilfælde er lægelig konsultation obligatorisk og skal kunne dokumenteres før eventuel EMS-træning kan påbegyndes.

(Alle usædvanlige, ab-normale fysiske tilstande eller symptomer kræver ligeledes medicinsk/lægelig godkendelse før træning kan påbegyndes)

Lægelig godkendelse skal foreligge, hvis man er bærer af implanteret metal nogen steder i kroppen. Man skal være omhyggelig med at anbringe elektroder således at det ikke er muligt for den elektriske påvirkning at berøre steder i kroppen hvor metal måtte forefindes. Det anbefales endvidere at sætte intensiteten i disse tilfælde på værdi 0.

Lægelig konsultation skal søges hvis man har implantater, f.eks. silikone eller gynækologiske implantater. Lægelig konsultation skal søges hvis man lider af for højt blodtryk eller Hypertoni.

Lægelig konsultation skal søges hvis man for nyligt har undergået kirurgiske indgreb eller medicinsk behandling. Lægelig konsultation skal søges hvis man lider af brok eller lignende abdominale lidelser.

Lægelig konsultation skal søges hvis man lider af kroniske sygdomme, feber, smitsomme sygdomme eller akut kroniske infektioner, bakteriel såvel som vira.

Lægelig konsultation skal søges hvis man lider af sukkersyge.

Lægelig konsultation skal søges hvis man har overfølsom hud eller områder på huden hvor man ikke har normal følsomhed.

Lægelig konsultation skal søges hvis man lider af menstruelle kramper.

Lægelig konsultation skal søges hvis man er stærkt overvægtig eller er ekstremt fysisk inaktiv.

Lægelig konsultation er obligatorisk hvis man lider af mentalt underskud, i hvilke tilfælde træningen skal overvåges af en værge.

Jeg erklærer hermed med min underskrift at være indforstået med ovenstående retningslinjer og betingelser for EMS-træning.

ENDVIDERE

Børn og unge under 18 skal have deres forældres tilladelse til at træne EMS.

Man må ikke anbringe elektroder på begge sider af hjertet (i.e. elektroder placeret samtidigt på brystet og det øverste af ryggen). Dette kan føre til at den elektriske strøm føres igennem hjertet og kan føre til hjerteflimmer.

Man må ikke anbringe elektroder på hovedet eller over øjne eller mund.

Man bør ikke anvende andre elektriske enheder, f.eks. pulsmåler, imens man træner EMS.

Man må IKKE træne EMS under indflydelse eller efter indtagelse af alkohol eller andre euforiserende stoffer.

VIGTIGE NOTER

Læs omhyggeligt nedenstående liste over generelle helbredsmæssige tilstande, som du ikke må have inden eller under EMS-træning.

I tilfælde af generel dårligdom, sygdom, svimmelhed eller hvis du føler en stramning over brystet skal du informere din træner og straks indstille træningen.

Hvis du føler varme eller ubehag på huden under træningen, skal du bede træneren om at afbryde træningen.

Reflektive muskelsammentrækninger vil forekomme som resultat af den elektriske påvirkning. Det er derfor vigtigt at du indtager en stabil stilling under træningen.

Drik rigeligt væske før og efter træning. Hvis du føler det nødvendigt under træningen, bed om en pause og drik vand. Det er vigtigt at have spist et ordentligt måltid et par timer før træning.

EMS-træning kan påføre musklerne små brister, hvilket fører til ømhed og kortvarig forhøjet CK-MM niveau i blodet. Dette er en naturlig reaktion i kroppen, pga. den meget intensive træning.

Hvis du skal have foretaget blodprøver indenfor 24-48 timer efter træning, er det vigtigt at meddele din læge, at du har lavet EMS træning. Ellers kan det føre til fejlfortolkning af dine resultater.

Ovenstående sider bekræftes hermed som læst og forstået og at udførelse af EMS sker på egen risiko.

UNDERSKRIFT:

DATO:

NAVN