

I følgende tilfælde af sygdomme eller tilstande er det forbudt at anvende nogen form for træning eller behandling med elektrisk muskelstimulering (EMS).

- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har implanteret eller eksternt medicinsk udstyr (fx pacemaker, implanteret defibrillator).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har alvorlige hjerte-kar-sygdomme (fx alvorlig hjerte- eller aortasygdom).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har en alvorlig neurologisk lidelse.
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har medicin-kontrollerede eller medicin-ukontrollerede anfald eller kramper (fx epilepsi).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har svær neuromuskulær lidelse (fx rabdomyolyse eller enhver lidelse, der påvirker nervesystemet og musklerne samt forårsager hurtig nedbrydning af muskelstrukturen).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har kræftlæsioner (fx brystkræft).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed, hvis klienten har en alvorlig nyresygdom.
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed i tilfælde af eksisterende indre blødninger eller tendens hertil.
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed i tilfælde af ikke-intakt hud (fx inficeret, såret eller ethvert ikke-sundt, betændt, irriteret eller ødematøst hudområde).
- Det er forbudt at bruge I-motion EMS-enhed under graviditet eller mistanke om graviditet.

Dato og navn

Underskrift

Sikkerhed

- I tilfælde af utilpashed, lidelse, svimmelhed eller ømhed omkring brystet eller hjerteområdet skal du informere træneren om straks at stoppe træningen.
- Hvis du mærker varme eller ubehag på din hud under træningen, skal du bede træneren om at slukke for enheden.
- Der vil være reflekslignende muskelsammentrækningsbevægelser forårsaget af stimulationsimpulser. Bibehold om muligt præ-kontraherede muskler og opnå en stabil grundstilling.
- Sørg for korrekt vandindtag før og efter træning.
- Hvis du har behov, så hold en kort pause under træningen, og drik et glas vand.
- Sørg for at få et ordentligt måltid mad 2-4 timer før din træning.
- EMS-træning kan forårsage mikro-rifter i musklerne, hvilket normalt fører til muskelømhed og forhøjet kreatinkinase-niveau i blodet (CK-MM). Dette er en naturlig reaktion fra den menneskelige krop på intensiv træning (såsom I-motion EMS-træning).
- Hvis du får analyseret dit blod 2-6 dage efter din sidste EMS-træning, er det vigtigt at informere din læge for at forhindre fejlfortolkning af dine værdier.