

# 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

TAILLE

GESÄSS

OBERSCHENKEL, RECHTS

OBERSCHENKEL, LINKS



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

TAILLE

GESÄSS

OBERSCHENKEL, RECHTS

OBERSCHENKEL, LINKS

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

--