

Kolpingstraße 54 | 8696 Kaufering

Tel. 0176 10211827

E-Mail: info@personalfit-rk.de

Web: [www.personalfit-rk.de](http://www.personalfit-rk.de)



## FRAGEBOGEN EMS-Training/Therapie

- EMS/EMA-Training ist ein Ganzkörpertraining mit mittelfrequenter Reizstrom. Es werden alle Muskeln gleichzeitig in einem 15-minütigen Training angesprochen.
- Bitte trinken Sie vor jedem Training ca. 0,5-1 Liter Wasser um die optimale Wirkung zu erreichen.
- Für die EMS Anwendung benötigen Sie einen Baumwoll-Unterziehanzug welchen Sie bei uns leihen oder erwerben können. Der Anzug soll immer blank auf der Haut getragen werden.
- Bitte erscheinen Sie immer pünktlich zur Anwendung. Termine, welche nicht 24 Stunden vor Trainingsbeginn abgesagt werden, werden in Rechnung gestellt.

### Meine Schwerpunkte sind:

- Muskelaufbau    Fettverbrennung    Figuroptimierung/Definition    Beckenbodentraining  
 Sport Reha    Rückentraining -  LWS    BWS    HWS

Leiden Sie unter Verspannungen?    JA    NEIN

Hatten Sie Verletzungen oder OPs die Sie derzeit einschränken?    JA    NEIN

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Welche Sportaktivitäten betreiben Sie? \_\_\_\_\_

Formulieren Sie ihre sportlichen Ziele! \_\_\_\_\_

Aktuelle Erkrankungen/Medikamente: \_\_\_\_\_

### In folgenden Fällen ist das EMS-Training nicht gestattet:

- akute/fiebrige Infekte oder allgemeines Krankheitsgefühl   ● bei bestehender Schwangerschaft
- Herzschrittmacher, Impulsgeber, Herzrhythmusstörung

 **Hiermit bestätige ich, oben stehenden Text gelesen und verstanden zu haben und alle Angaben wahrheitsgemäß gemacht habe. Die EMS-Anwendungen erfolgen auf eigenes Risiko.**

Datum

Name leserlich

Unterschrift

Telefonnummer