

## Gesundheitsfragebogen EMS-Personal-Training

### Personalien:

Vorname/Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Email: .....

Telefon: .....

### Persönliche Fragen:

Betreiben Sie regelmäßig Sport?  Nein  1x p/W  2–3x p/W  mehr als p/W

Wenn ja, seit wie vielen Jahren? Was? .....

Was sind Ihre sportlichen Ziele? .....

Hat Ihnen jemals ein Arzt Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?  Ja  Nein

### Kontraindikationen:

Im Rahmen des angebotenen EMS-Personal-Trainings bei Salwender Training werden Ihnen Empfehlungen zu Bewegung und Entspannung, unter anderem auch zu speziellen Beschwerdebildern abgegeben. Diese Empfehlungen basieren auf den von Ihnen gemachten Angaben und werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand gegeben. Alle EMS-Personal-Trainings setzen einen guten Gesundheitszustand voraus.

Das Prinzip des EMS-Trainings beruht auf einer elektromuskulären Stimulation. Es gibt Erkrankungen und Umstände, bei denen ein EMS-Training zurückhaltend eingesetzt werden sollte. Wenn Sie eine untenstehende Frage mit JA beantworten, kontaktieren Sie bitte einen sportmedizinisch kompetenten Arzt, bevor Sie ein EMS-Personal-Training absolvieren. Falls Sie nicht sicher sind, ob ein Training sinnvoll ist, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Mögliche Risiken sind:

Kontraindikation	Ja	Nein	Kontraindikation	Ja	Nein
Kardiovaskuläre Erkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Starke Neurodermitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starke Kreislaufprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schuppenflechte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blutdruck systolisch über 140mmHg und / oder diastolisch über 90 mmHg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generell sehr trockene Haut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herz- / Hirnschrittmacher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Offene Hautverletzungen, Ekzeme oder Sonnenbrand im Elektrodenbereich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interne Defibrillatoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diabetes Mellitus 1 oder 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bypass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gallen- und Nierensteine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinfarkt oder Schlaganfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Metallimplantate und Piercing im Elektrodenbereich (können erwärmen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# SALWENDER TRAINING

Bestimme Formen von Herzrhythmusstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tendinopathie (Sehnenerkrankung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verengung der Herzkranzgefäße / koronare Herzkrankheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Parkinsonsche Erkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina pectoris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Multiple Sklerose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sick-Sinus-Syndrom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Amyotrophe Lateralsklerose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karotissinus-Syndrom (Überempfindlichkeit im Bereich des Sinus caroticus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spastische Spinalparalyse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hämophilie (erhöhte Blutungsneigung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Starke, akute Migräne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akute Thrombose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Starke Orientierungsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumore und Krebsleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bestehende Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Operation in den letzten 6 Monaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spirale (6 – 8 Wochen nach dem Einsatz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lymphödem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Starke Orthopädische Beschwerden / Erkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akute Entzündungen, Fieber (viral oder bakteriell)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Erkrankungen, die einer sportlichen Belastung entgegen stehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starke Entzündungen der Beinvenen und starke Krampfaderleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Starke rheumatische Erkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ergüsse in den Körperhöhlen /z.B: Pleuraerguss, Ascites)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Osteoporose, Gicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwere Durchblutungsstörungen und Blutungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Progressive Muskeldystrophie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beeinflussung durch Drogen und Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Akuter oder postop. Bandscheibenvorfall (stat. Training möglich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frakturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Akutes Bandscheibensyndrom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Informationen werden von Salwender Training ausschließlich im Zusammenhang mit dem EMS-Personal-Training verwendet und finden keinen Eingang in eine weitergehende Datensammlung. Beim EMS-Hersteller ist eine Registration für die Nutzung des Systems erforderlich. Salwender Training hat keinen Einfluss auf diese Daten und übernimmt keine Haftung über diese Verwendung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Die Inhaberin haftet nicht für Unfälle, Verletzungen und Folgeschäden jeglicher Art, welche während dem Training oder im Anschluss entstehen können. Die trainierende Person übernimmt die volle Verantwortung für ihr Handeln während einer EMS-Personal-Lektion. Es unterliegt der eigenen Verantwortung, jegliche physischen oder mentalen Hindernisse die bereits vor/bei Beginn einer EMS-Personal-Lektion vorhanden waren zu kennen und diese der Kursleiterin mitzuteilen respektive mit einem Arzt vorgängig zu besprechen. Medizinische Probleme, welche die trainierende Person beeinträchtigen könnten, werden vorgängig mit einem Arzt besprochen und abgeklärt, ob ein EMS-Personal-Training durchgeführt werden kann.

Wenn Sie bei Salwender Training trainieren möchten, bestätigen Sie bitte, dass Sie die Erklärung gelesen und verstanden haben, keine der genannten Risiken bzw. Erkrankungen für Sie zutrifft und gegebenenfalls ein ärztlicher Rat vor der Nutzung eingeholt wurde

.....  
Unterschrift

.....  
Datum, Ort