



SALWENDER TRAINING

Kontraindikationen

Das Prinzip des EMS-Trainings beruht auf einer elektromuskulären Stimulation. Es gibt Erkrankungen und Umstände, bei denen ein EMS-Training zurückhaltend eingesetzt werden sollte. Falls Sie nicht sicher sind, ob ein Training sinnvoll ist, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

- akute Thrombosen
- akute Arthritis
- akute bakterielle oder virale Prozesse
- akute Entzündungen
- akute Neuralgie
- akuten Bandscheibenvorfall
- akuter Migräne
- arterielle Durchblutungsstörungen
- Arteriosklerose in fortgeschrittenem Stadium
- Blutungen, starke Blutungsneigung,
- Diabetes mellitus
- Epilepsie
- fieberhafte Erkrankungen
- Herzschrittmacher
- Hüft- oder Knieimplantate
- kürzlich angebrachte Metallstifte, Platten
- Schwangerschaft (ab 3. Monat). Nach der Schwangerschaft kann es Monate dauern bis die geraden Bauchmuskeln trainiert werden können. Erst wenn Ihr Arzt die Einwilligung gibt (ebenfalls im Fall eines Kaiserschnitts) sollten Sie diese trainieren. Beim EMS-Training können jedoch alle anderen Muskelpartien unmittelbar nach der Schwangerschaft trainiert werden
- schwere neurologische Erkrankungen,
- Tuberkulose
- Tumorerkrankung