KONTRAINDIKATIONEN FÜR EIN EMS-TRAINING MIT ANTELOPE

Wann darf ich nicht trainieren?

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen ein EMS-Training mit ANTELOPE ausgeschlossen oder kann nur nach schriftlicher ärztlicher Freigabe oder einer selbstständigen Erklärung erfolgen.

ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN

Beim Auftreten von absoluten Kontraindikationen darf kein EMS-Ganzkörpertraining durchgeführt werden.

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei Fieber.
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei neuronalen Erkrankungen, bei Anfallsleiden (z. B. Epilepsie) und schweren Sensitivitätsstörungen.
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebs- oder Tumorerkrankungen.
- Nach kürzlich vorgenommenen Operationen, insbesondere wenn verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Bei gleichzeitigem Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Bei gleichzeitigem Anschluss und/oder simultaner Verwendung weiterer elektrischer Geräte, die Einfluss auf die Stromzufuhr oder die Muskulatur haben können.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts.
- Bei akuten Muskelschmerzen, Muskelkater oder Muskelkrämpfen.
- Bei akuten Erkrankungen, bakteriellen Infektionen und entzündlichen Prozessen.
- Bei Diabetes mellitus Typ 1.
- Bei Arteriosklerose und arteriellen Durchblutungsstörungen.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen, offenen sowie sich im Heilungsprozess befindlichen Wunden und an im Heilungsprozess befindlichen Operationsnarben).
- Bei Stents und Bypässen, die weniger als 6 Monate aktiv sind.
- Bei unbehandeltem Bluthochdruck, Blutungsstörung oder Blutungsneigung (Hämophilie).
- Bei Bauchwand- und Leistenhernien.
- Bei akutem Alkohol-, Drogen- oder Rauschmitteleinfluss.
- Bei Personen unter 18 Jahren.

RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN:

Beim Auftreten von relativen Kontraindikationen darf ein EMS-Ganzkörpertraining nur nach schriftlicher ärztlicher Freigabe oder selbstständiger Erklärung erfolgen.

- Bei akuten Rückenbeschwerden ohne Diagnosen.
- Bei akuten Neuralgien und Bandscheibenvorfällen.
- Bei Implantaten, die älter als 6 Monate sind.
- Bei Erkrankungen der inneren Organe, insbesondere bei Nierenerkrankungen.
- Bei kardiovaskulären Erkrankungen.
- Bei Neigung zu thromboembolischen Erkrankungen.
- Bei nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Bei allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Bei mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Bei beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.
- Bei Tendenz zu Blutungen aufgrund von Verletzungen.
- Bei Bewegungskinetose.
- Bei größeren Flüssigkeitsansammlungen im Körper und Ödemen.
- Bei der Einnahme von entsprechenden Medikamenten.
- Bei offenen Hautverletzungen, Wunden, Ekzemen und Verbrennungen.

TRAININGSBEDINGUNGEN ANTELOPE.EMS

Was muss ich beim Training berücksichtigen?

- Trainiere max. zwei- bis dreimal pro Woche.
- Halte die Pausen ein, trainiere immer nur nach mindestens 48 Stunden Pause.
- Trainiere je Einheit nicht länger als 20 bis 30 Minuten, je nach gewählter Belastung und Intensität.
- Hör auf Deinen Körper und kenn Deine Grenzen.
- Trink ausreichend Wasser.
- Bei Unwohlsein oder auftretenden Beschwerden während des Trainings brich das Training umgehend ab und melde Dich bei Deinem Hausarzt oder dem Notdienst. Treten nach dem Training Schwindelgefühl, Herzprobleme oder starke Schmerzen auf, sollte ebenfalls unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN:

Bei einem Training trotz Vorliegen einer Kontraindikation und/oder der Nichteinhaltung der Trainingsbedingungen können erhebliche gesundheitliche Beschwerden auftreten, die in seltenen Fällen bis zum Tod führen. Dies kann unter anderem durch ein starkes Übertrainieren und die Nichteinhaltung der nötigen Ruhepausen entstehen. Mögliche Nebenwirkungen sind teilweiser Kraftverlust, verzögerter Muskelkater und ein signifikanter Anstieg des im Blut vorkommenden Muskelproteinspiegels, wie bspw. von Creatin-Kinase. Creatin-Kinase kann in Einzelfällen bei Überdosierungen die Nieren oder weitere Organe schädigen und zu deren Versagen führen. Besonders nach zu intensiven Trainingseinheiten mit den ANTELOPE.PRODUKTEN besteht ein erhöhtes Risiko von Muskelschäden. Wenn Du aber unsere Trainingsanweisungen genau befolgst, sollten keine der genannten Probleme auftreten.

Bei manchen Nutzern kann es aufgrund der elektrischen Stimulation oder der Elektroden zu Hautreizung oder Überempfindlichkeit kommen. Die folgenden Punkte können auf eine schwere Schädigung des Muskelgewebes hinweisen (Rhabdomyolyse). Beim Auftreten eines dieser Symptome, wende Dich bitte an einen Arzt:

- Brauner Urin
- Myalgie (starke Muskelschmerzen)
- Extreme Schwellung des Muskels

⚠ ALLGEMEINE WARNHINWEISE

Verwende den ANTELOPE.SUIT ausschließlich:

- Für den Zweck, für den er entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

⚠ ALLGEMEINE SICHERHEITS- UND VORSICHTSMASSNAHMEN

- Nicht in Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit (wie z.B. im Badezimmer, beim Baden oder Duschen), starkem Regen oder Schnee anwenden.
- Halte das Gerät von Wärmequellen fern und verwende es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten, da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setze das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schütze das Gerät vor Staub, Schmutz und langanhaltender Feuchtigkeit. Insbesondere der BOOSTER ist vor Feuchtigkeit zu schützen. Den BOOSTER niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achte darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollte im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) getragen werden, musst Du diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen könnte.
- Nicht anwenden, falls Du eine Tätowierung hast, die metallische Partikel enthält, und diese in der Nähe oder unter einer der Elektroden liegt.
- Versuche in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lass Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Halte EMS-Geräte von ANTELOPE und deren Verpackungsmaterial von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Benutz dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Deinen Körper abgeben.
- Verwende EMS-Produkte von ANTELOPE nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder bei gleichzeitigem Bedienen von Maschinen.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Um Dich in sehr seltenen Fällen vagaler Reaktionen (Schwächegefühl) nicht unnötig einer Verletzungsgefahr auszusetzen, starte die Anwendung im Sitzen oder Liegen. Stell das Gerät bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort ab und leg die Beine hoch (ca. 5–10 Min.).
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, Dir unwohl sein oder sich Schmerzen einstellen, brich die Anwendung sofort ab.
- Berühre die Elektroden nicht mit den Fingern, während Du Dein mobiles Endgerät bedienst.
- Stell sicher, dass der BOOSTER beim An- und Ausziehen des ANTELOPE.SUITS immer ausgeschaltet ist.