

## Contre-indications absolues pour un entraînement avec EMS.

OUI NON

- Affections aiguës, infections bactériennes ou processus inflammatoires ?
- Opérations récentes (moins de 2 mois) ?
- Artériosclérose, problèmes de circulation artérielle ?
- Stents ou pontage effectués depuis moins de 6 mois ?
- Hypertension non traitée ?
- Diabète sucré ?
- Grossesse ?
- Implants électriques (par exemple un pacemaker) ?
- Tumeurs ou cancers ?
- Troubles hémorragiques, tendance aux hémorragies (hémophilie) ?
- Affections neuronales et épilepsie ?
- Hernies de la paroi abdominale ou de l'aîne ?
- Arythmie ?

## Contre-indications relatives pour un entraînement avec EMS

- Problème de dos aigus sans diagnostic ?
- Névralgie aiguë, hernies discales aiguës ?
- Avez-vous des implants/prothèses qui remontent à plus de 6 mois ?
- Affections des organes internes (en particulier des reins) ?
- Troubles cardio-vasculaires ?
- Arthrose, maladies articulaires ?
- Épilepsie (plus de 12 mois sans crise) ?
- Mal des transports ?
- Grandes concentrations de fluides dans le corps, œdème ?
- Blessures ouvertes, plaies, eczéma, brûlures ?
- Varices ?
- Effets aigus de l'alcool, des médicaments, de stupéfiants ?
- Prise de médicaments ?

L'entraînement avec Miha Bodytec est très intensif. Merci de boire suffisamment d'eau au préalable et d'arrêter immédiatement l'entraînement en cas de malaise. Évitez les efforts physiques additionnels le même jour.

Votre signature indique que vous confirmez avoir lu et compris les informations ci-dessus.

Nom et prénom :

Adresse email :

Numéro de téléphone :

Date et signature :