

HINWEIS ZUR NUTZUNG DER POWER PLATE



Power Plate

Das Vibrationstraining mit **Power Plate** ist eine sehr intensive Trainingsmethode, die neben der Wirkung auf die Muskulatur auch andere Körpergewebe beeinflusst. Es gibt Erkrankungen und Umstände, bei denen das Vibrationstraining mit **Power Plate** - ohne vorliegende Studienergebnisse - zurückhaltend eingesetzt werden sollte. Es könnten unerwünschte Effekte eintreten, bei denen ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Bitte prüfe, ob Nachstehendes auf dich zutrifft:

WICHTIG: Wenn du unter folgenden Einschränkungen leidest solltest du **Power Plate** nicht einsetzen:

- Epilepsie / Thrombosen
- Nieren- / Gallensteinleiden, Niereninsuffizienz
- frische OPs an Muskeln, Sehnen und Bändern
- Frakturen mit incompletter Durchbauung
- akute Infektionen
- extrem hohem oder niedrigen Blutdruck
- Herzgefäßbeschwerden, Herz- und Lungeninsuffizienz
- Störung der Blutgerinnung oder Tumorerkrankungen

Wichtige Hinweise:

- Wenn du einen einen Herzschrittmacher, künstlich angebrachte Metallplatten, Hüft- oder Knieimplantate trägst, dann solltest du nur in Absprache und Kenntnisnahme des behandelnden Arztes **Power Plate** einsetzen.
- Du solltest **Power Plate** nicht einsetzen wenn du schwanger bist.
- Bei sämtlichen Operationseingriffen (auch minimal invasiv) ist Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Es ist sinnvoll vor dem Vibrationstraining mit **Power Plate** ein Mineralgetränk zu trinken, da es ansonsten zu Kreislaufproblemen kommen kann. Nach dem Training sollte eher zu proteinreicher Nahrung gegriffen werden, was sich positiv auf das Gewebe auswirkt (sehr zu empfehlen bei Gewichtsreduktion und Gewebestraffung!).

Trainiere bitte nur nach Anweisung eines qualifizierten Trainers. Du trainierst mit der **Power Plate** auf eigene Verantwortung.