

Unbedenklichkeitserklärung zum Umgang mit dem PowerPlate

Das Training mit der PowerPlate beruht auf einer Technologie der Weltraumforschung und erfolgt durch einer rhythmisch, neuromuskulären Stimulation der Muskulatur. Diese bewährte und sehr intensive Methode, kann neben der Wirkung auf die Muskulatur, auch andere Körpergewebe beeinflussen. Es gibt Erkrankungen, Indikatoren o. Ä. bei denen das Benutzen der PowerPlate zurückhaltend eingesetzt werden sollte.

Mit dieser Unbedenklichkeitserklärung werden Erkrankungen und Umstände aufgezeigt, bei denen Sie *selbst* einschätzen müssen, ob aus medizinischer Sichtweise ein Training mit der PowerPlate möglich ist. Im Zweifelsfall sollte man sich vor Trainingsaufnahme ärztlichen Rat einholen.

Bitte prüfen Sie, ob Nachstehendes auf Sie zutrifft. Anschließend bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift, dass Sie die Unbedenklichkeitserklärung gelesen und verstanden haben und keine der genannten Erklärungen vorliegen, bzw. ein ärztlicher Rat zur Nutzung eingeholt wurde.

Die Unbedenklichkeitserklärung ist bei der Hallenaufsicht, vor Ort, abzugeben.

Sie leiden unter:	Nein	Sie tragen:	Nein
▪ akuten Entzündungen	<input type="checkbox"/>	▪ einen Herzschrittmacher	<input type="checkbox"/>
▪ Thrombosen	<input type="checkbox"/>	▪ kürzlich angebrachte Bolzen, Metallstifte und/oder Platten	<input type="checkbox"/>
▪ frischen Bandscheibenvorfall	<input type="checkbox"/>	▪ Knie- oder Hüftimplantate	<input type="checkbox"/>
▪ akuter Migräne	<input type="checkbox"/>	Oder es besteht:	Nein
▪ frischen Frakturen (Brüche)	<input type="checkbox"/>	▪ eine Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>
▪ akute Sehnenenerkrankung	<input type="checkbox"/>	Sonstige Bemerkungen:	
▪ Tumore	<input type="checkbox"/>	_____	
▪ Nieren- oder Gallensteinen	<input type="checkbox"/>	_____	
▪ Herz-Kreislaufkrankungen	<input type="checkbox"/>	_____	
▪ Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>		
▪ Diabetes	<input type="checkbox"/>		
▪ Epilepsie	<input type="checkbox"/>		

Zur Nutzung der Power-Plate im Freien Training habe ich beim Personal Training bzw. bei entsprechenden Schulungen die notwendigen Kenntnisse erworben.

Anm.: Zu jedem Semestersportprogramm ist eine neue Unbedenklichkeitserklärung bei der Hallenaufsicht vorzulegen!

Name, Vorname (Druckbuchstaben)

Datum / Unterschrift