



## XTRA BODY

Studio EMS  
Ul. Stawki 8 lok. U9, 00-193 Warszawa  
biuro@xtrabody.pl  
22 110 55 75  
xtrabody.pl

### ZGODA KLIENTA

imię i nazwisko	
data urodzenia	
e-mail	
telefon	

Prosimy uważnie przeczytać poniższe warunki przed rozpoczęciem treningu z technologią EMS.

- W przypadku złego samopoczucia, zawrotów głowy lub ucisku w klatce piersiowej lub w okolicach serca należy natychmiast przerwać trening i zgłosić dolegliwość trenerowi!
- Po uruchomieniu urządzenia nie należy przełączać ani rozłączać kabli elektrod. Przed przełączaniem lub rozłączaniem kabli należy zawsze zatrzymać program i wyłączyć urządzenie, w przeciwnym razie istnieje wysokie ryzyko obrażeń!
- Każda elektroda musi być umiejscowiona na odpowiedniej części ciała!
- Nie należy umieszczać elektrod w miejscach, gdzie skóra jest uszkodzona (rany, stany zapalne, poparzenia, świąd, egzema itp.)
- Jeśli w trakcie treningu pojawi się uczucie gorąca lub dyskomfort na skórze, należy natychmiast przerwać trening i zgłosić problem trenerowi! W przeciwnym razie istnieje wysokie ryzyko obrażeń!
- Kończyny poddawane treningowi muszą pozostawać w napięciu izometrycznym, kontrolowanym przez trenera.
- Zawsze zaczynaj trening od niskiej intensywności impulsów i stopniowo zwiększaj.
- Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
- W czasie treningu zrób krótką przerwę (1,5 minuty) i wypij przynajmniej 0,25 l wody.
- Na 48 godzin przed rozpoczęciem treningu nie można spożywać alkoholu.
- Co najmniej 4 godziny przed treningiem zjedz zbilansowany posiłek.
- Przeciwwskazania: (Trening XBody musi się odbywać za zgodą i pod kontrolą lekarza)
  - Padaczka
  - Choroba psychiczna (schizofrenia)
  - Choroby serca
  - Rozrusznik serca
  - Nadczynność tarczycy, mocznica itp.
  - Cięża
  - Ciężka hemofilia
  - Przepuklina brzuszna
  - Rak
  - Zakrzepica lub skłonność do zakrzepów (trombofilia, problemy z krzepiwością krwi)

- Ciężkie choroby neurologiczne
- Cukrzyca
- Gruźlica
- Choroby powodujące gorączkę, ostre zapalenie bakteryjne i wirusowe
- Przyjmowane leki: .....

Ważna informacja:

Biorę na siebie pełną odpowiedzialność za skutki treningu wynikające z niewykrytych chorób.

Podpisując niniejszą zgodę przyjmuje Pan/Pani do wiadomości, że przeczytał/a i w pełni zrozumiał/a powyższe informacje oraz zapoznał/a się i zaakceptował/a dostępne na stronie xtrabody.pl regulaminy. Jednocześnie deklaruje Pan/Pani, że nie cierpi na żadne choroby, a w przeciwnym razie może korzystać z treningu XBody tylko po dokładnych badaniach i za zgodą lekarza.

.....  
DATA

.....  
PODPIS