

## **AANDACHTSPUNTEN VOOR TRAINEN MET EMS MIHA BODYTEC**

Miha Bodytec is veilig en wordt door tienduizenden mensen wereldwijd gebruikt. Toch is het belangrijk dat u, net als bij iedere andere trainingsvorm, bewust omgaat met de effecten die trainen op het menselijk lichaam hebben. Onderstaande geeft een richtlijn voor veilig trainen. Overleg bij restricties of twijfel aangaande lichamelijke belasting te allen tijde met uw Miha Bodytec trainer.

### **Relatieve contra-indicaties**

Personen met de onderstaande indicaties raden wij aan om, voordat er gebruik wordt gemaakt van Miha Bodytec, de behandelende arts of specialist om toestemming te vragen:

- Tumoren
- Tuberculose
- Vaataandoeningen
- Bloedingen, aanleg tot bloedingen (hemophilia)
- Neurologische aandoeningen
- Huid intolerantie
- Diabetes mellitus
- Epilepsie
- Rug hernia of liesbreuk

### **Contra-indicaties**

Indien u zich herkent in onderstaande situatie(s) dan raden wij af te trainen met Miha Bodytec.

- Zwangerschap
- Dragen van een pacemaker
- Ontstekingen (bacterieel of viraal)

### **Overbelasting**

Herstel is minstens zo belangrijk als training. Vermijd daarom overbelasting. Miha Bodytec is een intensieve trainingsvorm en dient als zodanig ingepast te worden in een (bestaand) trainingschema. Wij raden in ieder geval het volgende aan:

- Train niet met Miha Bodytec wanneer er gisteren en/of vandaag getraind is met maximale of een grote fysieke belasting.
- Wij raden af om de dag na Miha Bodytec training de getrainde spiergroepen nogmaals (intensief) fysiek te belasten.

## **VOORBEREIDING OP DE TRAINING;**

- 0,5 LITER WATER DRINKEN VOOR AANVANG TRAINING, ZONDER BUBBELS EN NA AFLOOP NOG EEN 0,5 LTR
- NIET OP EEN NUCHTERE MAAG TRAINEN
- BEHOED VOOR OVERTRAINING, EEN DAG VOOR DE TRAINING NIET ZWAAR HEBBEN GETRAIND – TRAINER BEPAALD
- EET NA EEN TRAINING EEN EIWIETRIJK TUSSENDOORTJE