

## **1. Medizinische Kontraindikationen – Wann die Power Plate NICHT benutzt werden darf**

Die Nutzung der Power Plate ist nicht erlaubt bei folgenden Erkrankungen oder Zuständen:

### **Knochen & Gelenke**

- Osteoporose ab Grad II–III
- Frische Frakturen oder noch nicht vollständig verheilte Knochenbrüche
- Akute Bandscheibenprobleme oder frische Wirbelsäulenverletzungen
- Akute Gelenkentzündungen oder schwere Arthrosen

### **Implantate**

- Frisch eingesetzte Endoprothesen (Hüfte, Knie, Schulter etc.) – insbesondere in den ersten 6 Monaten
- Nicht richtig fixierte oder lockere Implantate
- Wirbelsäulenimplantate nach ärztlicher Rücksprache

### **Herz-Kreislauf & Gefäße**

- Herzschrittmacher oder implantierte Defibrillatoren
- Schwere Herzrhythmusstörungen
- Akute Thrombosen, Thrombophlebitiden oder bekannte Blutgerinnsel
- Ausgeprägte Durchblutungsstörungen

### **Neurologische Erkrankungen**

- Epilepsie
- Akute Migräne- oder Schwindelzustände
- Neurologische Erkrankungen mit gestörter Körperwahrnehmung

### **Weitere Kontraindikationen**

- Akute Entzündungen, Infektionen oder Fieber
  - Schwangerschaft
  - Tumorerkrankungen (ohne ärztliche Freigabe)
  - Frische Operationen (je nach Eingriff mehrere Wochen bis Monate)
  - Starke Osteopenie
  - Schwere Stoffwechselerkrankungen (z. B. unkontrollierter Diabetes)
-

## 2. Nutzungsbedingungen & Haftungsausschluss

Ich bestätige hiermit:

- dass ich alle oben genannten Kontraindikationen gelesen, verstanden und beachtet habe.
- dass ich die Mitarbeitenden der Einrichtung über alle relevanten Vorerkrankungen, Implantate oder gesundheitlichen Einschränkungen informiert habe.
- dass ich das Training auf der Power Plate auf eigene Verantwortung durchführe.
- dass das Team der medizinischen Trainingstherapie keine Haftung für gesundheitliche Schäden übernimmt, die durch Verschweigen von Vorerkrankungen oder durch unsachgemäße Nutzung entstehen.
- dass ich bei auftretenden Beschwerden (Schmerzen, Schwindel, Herzrasen, Unwohlsein o. Ä.) das Training sofort abbreche.

---

## 3. Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Nutzung der Power Plate unter den oben genannten Bedingungen einverstanden.

**Name des/der Trainierenden:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_