

# Vor Trainingsbeginn unbedingt zu beachten!

Polaris3000 ist ein hocheffizientes Vibrationstrainingsgerät, mit dem Sie jederzeit bequem im Büro, zu Hause oder wo Sie möchten in eine fitte Zukunft starten können. Es ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet und kaum an Beschränkungen gebunden. Für einen sicheren und effektiven Einsatz beachten Sie bitte unbedingt folgende Nutzungsregelungen:

## Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Und wie bei jedem Training- oder Sportprogramm muss geprüft werden, ob unsere spezifischen Körpermerkmale dieses Training zulassen, denn Sie trainieren auf eigene Gefahr.

Führen Sie alle Ihre Übungen langsam und sorgfältig aus. Unterstützen Sie Ihre Bewegungen durch bewusstes Atmen. Atmen Sie aus, wenn Sie die Muskeln zusätzlich belasten - atmen Sie ein beim Entlasten.

## Achten Sie vor allem nach sportlicher Aktivität auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Stellen sie bitte vor Trainingsbeginn sicher, dass bei Ihnen keine der folgenden Kontraindikationen angezeigt ist:

Sollten Sie an einer oder mehreren der folgenden Indikationen leiden, kontaktieren Sie vor dem Training bitte unbedingt Ihren Hausarzt oder behandelnden Therapeuten.

- Implantate (in den zu trainierenden Körperregionen)
- Epilepsie
- Arthrosen und Arthropathien
- Nieren- und Gallensteinleiden
- Rheumatoide Arthritis
- Akute Thrombosen
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates
- Akute Sehnenenerkrankungen
- Akute Bandscheibenvorfälle
- (schwere) Migräne
- frische Wunden und Narben
- Operationen in den letzten 6 Wochen
- Bauchwand-, Leisten-, Nabel- oder Narbenbruch
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Bösartige Erkrankungen wie z.B. Malignomen
- Oder aber bei Schwangerschaft.

## Bitte beachten Sie immer die mit Polaris3000 mitgelieferte Bedienungsanleitung!

Ihr Körper ist Ihr wichtigster Partner! Beachten Sie seine Signale! Sollte Ihnen beim Training schwindelig oder schlecht werden, brechen Sie das Training sofort ab. Das gilt auch, wenn Sie plötzlich Schmerzen spüren. Halten Sie bitte auch in solchen Fällen unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt. Ihr Körper wird es Ihnen mit Wohlbefinden und Zufriedenheit danken!

Mit Polaris3000 muss Bewegung nicht anstrengend sein!

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Polaris3000 Team

**Respect your Body**