

In the following cases of diseases or conditions, it is forbidden to undergo any electrical muscle stimulation (EMS) training or treatment.

- implanted or external medical device (e.g. cardiac pacemaker, implanted defibrillator).
- severe cardiovascular diseases (e.g. severe heart or aortic disease).
- severe neurological disorder.
- medication-controlled or medication-uncontrolled seizures or convulsions (e.g. epilepsy).
- severe neuromuscular disorder (e.g. rhabdomyolysis or any disorder that affects the nervous system and the muscles and causes rapid breakdown in muscle structure).
- cancerous lesions (e.g. breast cancer).
- severe nephrological disease.
- case of existence or a tendency of internal bleeding.
- case of non-intact skin (e.g. infected, wounded or any non-healthy, inflamed, irritated or oedematous skin area).
- pregnancy or suspected pregnancy.

Medical consultation is mandatory before undergoing EMS training or treatment in cases of metal or non-metallic implants, cardiovascular diseases, recent surgeries or traumas, hernias, chronic or acute illnesses (including infections, diabetes, or fever), painful or insensitive skin, menstrual cramps, abnormal obesity, extreme physical inactivity, mental deficits (with required guardianship), or any other unusual or abnormal physical condition.

Nos seguintes casos de doenças ou condições, é proibido realizar qualquer tipo de treino ou tratamento de estimulação elétrica muscular (EMS):

- dispositivo médico implantado ou externo (ex.: pacemaker cardíaco, desfibrilhador implantado);
- doenças cardiovasculares graves (ex.: doença cardíaca ou aórtica grave);
- distúrbio neurológico grave;
- crises ou convulsões controladas ou não controladas por medicação (ex.: epilepsia);
- distúrbio neuromuscular grave (ex.: rabdomiólise ou qualquer distúrbio que afete o sistema nervoso e os músculos e provoque uma rápida degradação da estrutura muscular);

- lesões cancerígenas (ex.: cancro da mama);
- doença nefrológica grave;
- caso de existência ou tendência para hemorragia interna;
- caso de pele não íntegra (ex.: pele infetada, ferida ou qualquer área de pele não saudável, inflamada, irritada ou edematosa);
- gravidez ou suspeita de gravidez.

É obrigatória a consulta médica antes de realizar treinos ou tratamentos EMS nos seguintes casos:

implantes metálicos ou não metálicos, doenças cardiovasculares, cirurgias ou traumas recentes, hérnias, doenças crónicas ou agudas (incluindo infeções, diabetes ou febre), pele dolorosa ou insensível, cólicas menstruais, obesidade anormal, inatividade física extrema, défices mentais (com necessidade de tutela) ou qualquer outra condição física invulgar ou anormal.