

PRISTOPNO SOGLASJE

Namen in obrazložitev storitve

Razumem, da je namen izvajanja vadbenega programa pridobitev, napredek in ohranitev kardio-respiratorne vzdržljivosti, izboljšanje sestave telesa, gibljivosti, mišične moči in mišične vzdržljivosti. Vadbeni programi vključujejo, vendar niso omejeni na aerobno vadbo, anaerobno vadbo in vadbo gibljivosti.

Tveganja pri vadbi

Razumem, da obstaja možnost nastanka poškodb ter fizioloških sprememb med online programom. Podučen/a sem bil/a da lahko te spremembe vključujejo povišan krvni pritisk, omedlevico, motnje srčnega ritma in v zelo redkih primerih težje zdravstvene zaplete. Kljub možnim zdravstvenim zapletom želim pričeti z vodeno vadbo – VADIM NA ALSTNO ODGOVORNOST.

Prednosti vadbe

Razumem, da ima udeležba pri izvajanju vadbenega programa veliko prednosti povezanih s splošnim izboljšanjem zdravja in počutja. Prednosti redne vadbe lahko vključujejo izboljšave v sestavi telesa, povečanem obsegu gibanja, mišično-skeletni moči, vzdržljivosti ter kardio-respiratorni učinkovitosti. Poleg tega redna vadba izboljša nivo krvnega pritiska, presnovne funkcije, zmanjša delež maščobnih oblog in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.

Telesni odziv na vadbo

Razumem, da mi bo tekom vodene vadbe naročeno naj izvedem posamezne vaje in gibanja, ki bodo vplivale na fiziološke odzive telesa kot npr. povišan srčni utrip, potenje, izčrpanost, utrujenost, hiperventilacijo, mišične bolečine, krče ali slabost.

Zaupnost in uporaba informacij

Razumem, da bodo informacije in vsebine pridobljene s strani online programa tekom izvajanja vadbenega programa obravnavane kot zaupne. Tretje osebe do njih ne bodo imele dostopa, razen v primeru mojega pisnega soglasja. Vse pridobljene informacije bodo uporabljene zgolj za dodatno obravnavo pri razvoju vadbenega procesa, oceni napredka in pri zmanjšanju dejavnikov tveganja za zdravje.

Vprašanja in soglasje o pričetku vadbenega procesa

Imel/a sem priložnost zastaviti vprašanja, ki se nanašajo na vadbeni proces. Kljub dejstvu, da obstajajo tudi drugi dejavniki tveganja za zdravje, ki mi niso bili predloženi ali omenjeni, še vedno želim pričeti z vadbenim programom.

Z naročilom in plačilom programa soglašam, da sem pristopno izjavo prebral/a oziroma mi je bil v celoti prebrana ter se strinjam z vsemi

storitvami in postopki kot so opisani ali obrazloženi s strani izvajalca programa.

BODYLIFT by NIKA
Nika Dodig

V Ljubljani, dne 18.5.2018