

Karta informacyjna ProTrenner - Trening EMS (elektrostymulacji mięśniowej)

Imię i nazwisko, data urodzenia :.....

E-mail, telefon :.....

Prosimy uważnie przeczytać poniższe warunki przed przystąpieniem do treningu metodą EMS na urządzeniu X-Body

Osoba przystępująca do treningu EMS w dniu treningu **nie powinna** być: przemęczona , osłabiona , chora , wyczerpana o ogólnym złym samopoczuciu.

Aby skutecznie i bezpiecznie wykonać trening EMS ćwiczący winien być zdrowy, wypoczęty, w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w pełni skoncentrowany.

Aby trening był komfortowy oraz bezpieczny przed każdym impulsem ćwiczący powinien:

1.Przyjąć odpowiednią postawę 2. Zrobić wydech 3. Napiąć ćwiczone mięśnie

W przypadku złego samopoczucia, zawrotów głowy lub ucisku w klatce piersiowej lub okolicach serca należy natychmiast przerwać trening i zgłosić dolegliwości trenerowi.

Jeśli w czasie treningu pojawi się uczucie gorąca lub dyskomfortu należy zgłosić problem trenerowi i przerwać trening. W przeciwnym razie istnieje wysokie ryzyko obrażeń.

Dla komfortu i bezpieczeństwa w trakcie treningu na bieżąco informujemy trenera o akceptowanej intensywności impulsów.

Trening rozpoczyna się od lekkich impulsów a intensywność narasta stopniowo do momentu zasygnalizowania trenerowi optymalnej intensywności.

Pij wodę przed, w trakcie i po treningu !

W czasie treningu zrób przerwę i wypij przynajmniej 0,25 l wody.

Na 48 godzin przed rozpoczęciem treningu nie można spożywać alkoholu.

Co najmniej 4 godziny przed treningiem zjedz zbilansowany posiłek.

Przed i Po treningu przez 48h jedz i pij systematycznie nie spożywaj alkoholu i nie wykonuj intensywnego wysiłku.

Przeciwwskazania do treningu EMS:

Padaczka

Choroba psychiczna (schizofrenia)

Choroby serca

Rozrusznik serca

Nadczynność tarczycy, mocznica itp.

Ciąża

Ciężka hemofilia
Przepuklina brzuszna
Rak
Zakrzepica lub skłonność do zakrzepów (trombophilia, problemy z krzepliwością krwi)
Ciężkie choroby neurologiczne
Cukrzyca
Gruźlica
Choroby powodujące gorączkę, zapalenia bakteryjne i wirusowe
Przyjmowane leki:.....

Ważne informacje:

Dla własnego bezpieczeństwa trening EMS powinien być prowadzony wyłącznie po uzyskaniu zgody oraz pod nadzorem lekarza.

Aby rozpocząć współpracę, należy skontaktować się telefonicznie lub online poprzez system rezerwacji na stronie www.protrener.com.pl i wybrać odpowiednią opcję rozliczania.

Możliwy jest zakup pojedynczych treningów lub pakietów.

Każdy pakiet jest imienny i ma określony termin ważności do wykorzystania. Termin ważności pakietów to: 4 treningi - 30+5 dni, 8 treningów - 30+10 dni, 12 treningów - 40+10 dni, 24 treningi - 90+10 dni, liczone od pierwszego treningu. Długość ważności pakietów została wydłużona na wypadek sytuacji losowych, niedyspozycji, choroby lub wyjazdu.

Do treningu potrzebna jest indywidualna bielizna treningowa możliwa do zakupu na miejscu.

Umówione godziny treningów mogą być odwołane lub przesunięte nie później niż 24 godziny przed ich terminem, w przeciwnym razie trening zostaje traktowany jako odbyty.

Oświadczam, że zapoznałem się z powyższymi informacjami i akceptuję je. Ponoszę pełną odpowiedzialność za skutki treningu wynikające z niewykrytych lub zatajonych chorób

Data:

PODPIS

.....

.....



**Kopia powyższego dokumentu zostanie przesłana na podanego
maila :**

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych

W związku z wejściem w życie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) w sprawie osób fizycznych, w związku z przetwarzaniem danych osobowych i ich swobodnym przepływem, zaistniał obowiązek zawarcia Umowy o powierzeniu danych osobowych, między Protrener Rafał Andraszek B.Krzywoustego 4 05-825 Grodzisk Mazowiecki a Państwem.

Oświadczam, że zapoznałem się Kartą Informacyjną ProTrenner trening EMS i wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Protrener Rafał Andraszek B.Krzywoustego 4 05-825 Grodzisk Mazowiecki NIP 5291708573 oraz przez zaufane podmioty działające na zlecenie firmy Protrener w prawnie usprawiedliwionych celach w tym realizacji zamawianych usług. Mam prawo do dostępu, uzupełniania, uaktualniania, sprostowania oraz przeniesienia danych osobowych oraz do ograniczenia, wstrzymania i sprzeciwu co do ich przetwarzania, jak również do wniesienia skargi. W celu realizacji uprawnień, osoba której dane dotyczą może wysłać stosowną wiadomość e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com

Ja, niżej podpisana/ny wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w podanym zakresie :

Imię i Nazwisko ,data urodzenia, telefon kontaktowy , adres e-mail ,

Dane z analizatora składu ciała tj-waga, wzrost,rok urodzenia, % tkanki tłuszczowej, mięśniowej, % wody i kości.

Pomiary obwodów ciała: ramię, klatka piersiowa, talia, brzuch biodra, udo, łydka lub inne ustalone

przez :

ProTrenner Rafał Andraszek , B.Krzywoustego 4 , 05-825 Grodzisk Mazowiecki. NIP: 5291708573
rafalandraszek@gmail.com tel 792-972-080

w celach:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Protrener Rafał Andraszek B.Krzywoustego 4 05-825 Grodzisk Mazowiecki do celów marketingowych, w tym do marketingu bezpośredniego dotyczącego produktów i usług. Moje dane osobowe będą przetwarzane do czasu cofnięcia zgody. Wyrażenie oraz cofnięcie zgody możliwe jest poprzez wiadomość e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com lub sms na tel.792972080 .

Wyrażam zgodę na przesyłanie za pomocą środków komunikacji elektronicznej w rozumieniu ustawy z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczenie usług drogą elektroniczną (Dz.U.2017.1219 t.j.) na podany adres e-mail oraz numer telefonu informacji handlowych i marketingowych na temat usług i produktów oferowanych przez Protrener Rafał Andraszek B.Krzywoustego 4 05-825 Grodzisk Mazowiecki. Oznacza to, że będę otrzymywał informacje z nowościami, promocjami, kodami rabatowymi itp.. Zgoda jest dobrowolna i może być w każdej chwili wycofana. Wyrażenie oraz cofnięcie zgody możliwe jest poprzez wiadomość e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Protrener Rafał Andraszek B.Krzywoustego 4 05-825 Grodzisk Mazowiecki, dla celów marketingu bezpośredniego, wykonywanego przy użyciu telekomunikacyjnych urządzeń końcowych, tj. numer telefonu, zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004r. Prawo telekomunikacyjne (Dz.U. z 2017 r., poz. 1907 ze zm.). Oznacza to, że będę otrzymywał informacje o nowościach, promocjach, kodach rabatowych itp.. Zgoda jest dobrowolna i może być w każdej chwili wycofana. Wyrażenie oraz cofnięcie zgody możliwe jest poprzez wiadomość e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w sposób zautomatyzowany w celu zindywidualizowania i dopasowania przedstawianej oferty do moich preferencji. Oznacza to że mogę nie otrzymywać informacji o nowościach, promocjach, kodach rabatowych którymi mógłbym nie być zainteresowany. Zgoda jest dobrowolna i może być w każdej chwili wycofana. Zgoda jest dobrowolna i może być w każdej chwili wycofana. Wyrażenie oraz cofnięcie zgody możliwe jest poprzez wiadomość e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem

Informujemy, że Państwa zgoda jest dobrowolna i może zostać cofnięta w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres rafalandraszek@gmail.com spod adresu, którego zgoda dotyczy. Dane osobowe przetwarzane będą do czasu cofnięcia zgody.

Data

.....

PODPIS

.....



Kopia powyższego dokumentu zostanie przesłana na podanego
maila :