



STUDIO TRENINGU PERSONALNEGO 60MINUT
ŁÓDŹ, UL. LIPOWA 15/17
WWW.60MINUT.COM.PL

Regulamin treningów personalnych

1. Treningi personalne prowadzone są przez trenera personalnego mgr Jarosława Bączyka właściciela klubu „60minut” oraz wyspecjalizowanych trenerów współpracujących z klubem.
2. Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach personalnych jest złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika zajęć oświadczenia o:
 - braku przeciwwskazań lekarskich co do udziału w treningach lub braniu w nich udziału na własną odpowiedzialność,
 - posiadaniu ważnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW),
 - zapoznaniu się z treścią regulaminu i akceptowaniu go.
3. Trenujący jak i trener zobowiązany jest do punktualnego stawienia się na umówione spotkanie. W przypadku kiedy Trenujący spóźni się na trening personalny następuje odliczenie czasu spóźnienia od czasu trwania treningu. Natomiast spóźnienie Trenera oznacza, że poświęci on swój czas, by trening trwał tyle, ile założono w umowie współpracy.
4. Trening personalny/osobisty może zostać odwołany bez żadnych konsekwencji przez trenującego z 8 godzinnym wyprzedzeniem. W przypadku kiedy Trenujący nie poinformuje Trenera o odwołaniu treningu na 8 godzin przed rozpoczęciem treningu, trening personalny/osobisty zostaje uznany za przeprowadzony chyba, że Trener zdecyduje inaczej.
5. Trener zastrzega sobie prawo do odwołania lub przesunięcia treningów z powodów osobistych.
6. Opłatę za treningi klient (uczestnik) zobowiązany jest uiścić z góry przed treningiem, zgodnie z obowiązującym cennikiem, lub po wykorzystanym pakiecie treningowym zgodnie ze wcześniejszymi indywidualnymi ustaleniami.
7. Trener zastrzega sobie prawo do odwołania lub przesunięcia treningów z powodów osobistych.
8. Podczas prowadzenia zajęć zabronione jest palenie tytoniu, spożywanie alkoholu lub innych środków odurzających oraz przebywanie w stanie nietrzeźwym pod rygorem wykluczenia z treningu. Osobie wykluczonej z treningu z wyżej wymienionych powodów nie przysługuje zwrot wniesionych opłat.
9. Trenujący winien stawić się na trening w stroju sportowym, tj.: sportowe obuwie (kategorycznie zabronione jest trenowanie w klapkach), sportowe spodnie (dresowe, nie krępujące ruchów), sportowa koszulka.
10. Trenujący jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.
11. Trenujący powinien oznajmić Trenerowi każde problemy fizyczne oraz zdrowotne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg treningu.
12. Uczestnik zajęć ma obowiązek stosowania się do regulaminów obiektów, na których odbywają się zajęcia.
13. Rejestrowanie dźwięku, filmowanie i fotografowanie zajęć bez zgody trenera jest zabronione.
14. Trener nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie uczestników zajęć.
15. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie treningów i oświadczeniu.
16. Uczestnik zajęć zobowiązany jest śledzić na bieżąco ew. zmiany w treści regulaminu i oświadczenia.
17. Regulamin dostępny jest na stronie: <http://www.60minut.com.pl/regulamin.pdf>
18. Oświadczenie dostępne jest na stronie: <http://www.60minut.com.pl/oswiadczenie.pdf>



STUDIO TRENINGU PERSONALNEGO 60MINUT
ŁÓDŹ, UL. LIPOWA 15/17
WWW. 60MINUT.COM.PL

Regulamin masażu

1. Wykupienie masażu jest równoznaczne ze złożeniem przez klienta oświadczenia, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z oferowanych usług oraz z deklaracją zapoznania się i akceptacji warunków niniejszego regulaminu.
2. Osoby niepełnoletnie do 12 roku życia mogą korzystać z masażu tylko pod opieką osób dorosłych od 13 -17 roku życia za pisemną zgodą rodziców.
3. Personel zastrzega sobie prawo do przerwania wykonywania masażu, jeśli spotka się z nieadekwatnym, do miejsca, w którym się znajduje, zachowaniem klienta. Opłata wniesiona przez klienta nie zostanie zwrócona.
4. Zabiegi masażu dostępne są dla każdego z wyjątkiem osób:
 - znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub narkotyków,
 - z chorobami zakaźnymi,
 - z ranami otwartymi,
 - ze zmianami skórnymi (rozszanymi i ropnymi),
 - w ciąży,
 - z wysoką temperaturą ciała¹.
5. Podczas masażu należy dostosować się do poleceń obsługi.
6. W trosce o wysoką jakość usług, klient jest zobowiązany przyjść 5 minut przed wyznaczoną godziną, w celu przygotowania się do masażu. Umówiona godzina masażu jest godziną rozpoczęcia zabiegu. W innym przypadku masaż zostanie skrócony o ilość spóźnionych minut.
7. Wskazane jest przygotowanie własnego ręcznika, który przydatny jest podczas masażu.
8. Wszelkie sytuacje mogące stwarzać zagrożenie dla zdrowia i życia należy natychmiast zgłaszać masażystie.

Przeciwwskazania do wykonywania masażu

- | |
|---|
| 1. Stany podgorączkowe i gorączka (efekt ostrych stanów chorobowych). |
| 2. Krwawienie miesiączkowe. |
| 3. Zaburzenia krzepnięcia krwi (skazy naczyniowe, płytkowe i osoczowe w tym choroby: hemofilia A i B, choroba von Willebranda, awitaminozy, choroby z dziedzicznym niedoborem fizjologicznego inhibitora krzepnięcia krwi). |
| 4. Zakrzepowe zapalenie żył, zator tętniczy. |
| 5. Ostre stany zapalne w przebiegu chorób układowych. |
| 6. Choroby skóry (grzybice, zakażenia bakteryjne). |
| 7. Przerwanie ciągłości naskórka. |
| 8. Gruźlica. |
| 9. Nowotwory. |
| 10. Cukrzyca niewyrównana. |
| 11. Choroba niedokrwienności mięśnia sercowego - nadciśnienie tętnicze. |
| 12. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy w okresie bez leczenia i zaniedbania ze strony pacjenta (ostry rzut choroby, krwawienie z niszy wrzodowej). |
| 13. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego w stanie zaostrzenia objawów. |

¹ Pełna lista przeciwwskazań do wykonania masażu znajduje się na kolejnej stronie.



STUDIO TRENINGU PERSONALNEGO 60MINUT
ŁÓDŹ, UL. LIPOWA 15/17
WWW. 60MINUT .COM.PL

14. Zapalenie uchyłków jelita grubego.
15. Kamica pęcherzyka żółciowego i kamica nerkowa podczas kolki żółciowej i nerkowej.
16. Laminektomia kręgu.
17. Uszkodzenie mózdzku oraz zespół ogona końskiego.
18. Operowane skoliozy.
19. Zwłóknienie mięśni.
20. Do jednego miesiąca po endoprotezo plastyce stawu biodrowego.
21. Do czterech miesięcy od złamania kończyny.
22. Do sześciu miesięcy od operacji krążków międzykręgowych.
23. Do siedmiu miesięcy od złamania trzonu kręgu w kręgosłupie w odcinku L/S.
24. Do trzech lat od złamania wieloodłamkowego w odcinku S kręgosłupa.
25. Absolutny zakaz masażu złamania zaopatrzonego płytami metalowymi lub wkretami.
26. Nadciśnienie tętnicze, niemiarowa czynność mięśnia sercowego, przewlekłe serce płucne, wady wrodzone serca - stany pozostające bez farmakologicznego leczenia i bez konsultacji lekarza specjalisty kardiologa.
27. Dzieci i osoby przed osiągnięciem dojrzałości płciowej chyba, że efekt terapeutyczny niesie zdecydowane korzyści.
28. Cięża z powikłaniami.