Kateřina Krejčová
osobní trenérka

PODMÍNKY ONLINE SPOLUPRÁCE

Aby pro nás byla online spolupráce příjemná, přehledná a efektivní, prosím o respektování následujících pravidel.

1 Délka spolupráce a platnost

Online spolupráce je sjednávána na období 30 dní. Zahájení spolupráce probíhá po dodání potřebných vstupních informací ze strany klienta a následném zpracování a předání tréninkového plánu.

2 Individuální přístup

Tréninkový plán je sestaven individuálně podle cíle, zkušeností, časových možností, dostupného vybavení a informací poskytnutých klientem. Klient je povinen uvádět pravdivé a aktuální informace.

3 Zdravotní stav a omezení

Klient je povinen před zahájením spolupráce informovat o všech známých zdravotních omezeních, zraněních, bolestech, pohybových omezeních či jiných skutečnostech, které mohou mít vliv na bezpečnost cvičení. Při změně zdravotního stavu v průběhu spolupráce je povinen tuto skutečnost neprodleně oznámit.

4 Odpovědnost za provedení cviků

U online spolupráce není možné osobně kontrolovat provedení každého cviku, a proto nemohu nést odpovědnost za nesprávnou techniku provedení cviků bez možnosti její kontroly. Klient je povinen cvičit s přiměřenou opatrností a nepokračovat v cviku, pokud pociťuje bolest, výrazný diskomfort nebo si není jistý správností provedení.

V případě nejistoty při provedení cviku požaduji zaslání videozáznamu, na jehož základě techniku zkontroluji a poskytnu zpětnou vazbu a případnou korekci.

5 Reporting, online konzultace a komunikace

Součástí spolupráce je průběžná komunikace týkající se tréninkového plánu a jeho plnění. Klient poskytuje pravidelnou zpětnou vazbu, na jejímž základě sleduji průběh spolupráce, progres a případné potíže.

Po 2 týdnech spolupráce probíhá individuální online konzultace, která je věnována podrobnějšímu rozebrání dosavadního průběhu, tréninkového plánu, dosažených výsledků, techniky cviků a případných potřebných úprav dalšího postupu. Součástí konzultace je také zpětná vazba k zaslaným videozáznamům cviků.

Online coaching neznamená nepřetržitou dostupnost trenéra. Průběžné dotazy jsou zodpovídány v přiměřeném časovém rámci během běžných pracovních možností.

6 Aktivní spolupráce klienta

Výsledky spolupráce závisí nejen na sestaveném plánu, ale také na jeho dodržování, pravidelnosti, komunikaci a celkovém přístupu klienta. Konkrétní výsledek proto nelze garantovat.

7 Rozsah služby

Online coaching je zaměřen na pohyb, trénink a související vedení. Nenahrazuje lékařskou péči, fyzioterapii, rehabilitaci ani jinou zdravotní službu.

8 Osobní užití plánu

Tréninkový plán a další materiály jsou určeny výhradně konkrétnímu klientovi a nejsou určeny k dalšímu šíření, kopírování nebo poskytování třetím osobám.