**ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ**

**на проведение EMS-тренировки**

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, даю согласие на проведение тренером EMS (ЭМС) тренировки со мной.

Мне были подробно разъяснены основные принципы проведения EMS тренировки, предоставлена информация о том как будут проходить тренировки (в специальном био-костюме с электродами) и сколько они занимают по времени.

Обязуюсь следовать всем рекомендациям тренерам во время тренировки, а также рекомендациям до и после тренировки, включая питание.

Я понимаю, что одна тренировка может не принести гарантированных результатов, и прогресс возможен только при сочетании нескольких факторов: регулярность тренировок, четкое следование рекомендациям во время тренировочного процесса и соблюдение режима питания.

Я честно сообщаю обо всех состояниях (отметить галочкой), которые могут являться противопоказанием или ограничением для проведения данной тренировки, а именно:

* Беременность и кормление грудью
* Наличие электрических приборов внутри (кардио-стимуляторы, инсулиновые помпы и тд)
* Сердечно-сосудистые заболевания
* Онкология
* Гемофилия (кровотечения)
* Бактериальные и вирусные заболевания (на период болезни)
* Прием антибиотиков
* Паховые грыжи и грыжи брюшной стенки
* Эпилепсия
* Неврологические заболевания
* Туберкулез
* Диабеты высокой степени
* Недавно перенесенная операция в анамнезе
* Кожные заболевания, дерматиты, покраснения и т.д.
* Металлические импланты
* Возраст до 18 лет

При наличии чего-либо из указанных состояний, тренер принимает решение о допуске к тренировке.

При любом ухудшении своего самочувствия во время тренировки обязуюсь сообщить тренеру.

Рекомендации перед тренировкой:

* Выпить воды.
* Не есть за 1,5-2 часа до тренировки.
* Посетить уборную.
* Сообщить тренеру о любых недомоганиях.

Тренер предоставил мне информацию и ответил на все мои вопросы, касающиеся данной тренировки. Вся вышеуказанная информация мне понятна. Достоверность предоставленных мною данных подтверждаю.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_