

ZDRAVOTNÍ UPOZORNĚNÍ K UŽÍVÁNÍ APLIKACE BE a Woman

1. Cvičebně-vzdělávací aplikace BE a Woman je určena **pro zdravé uživatelky**. Pokud jste nachlazená, nebo pokud trpíte jakoukoliv nemocí, jakéhokoli původu, svůj zdravotní stav a rozhodnutí cvičit konzultujte s lékařem. Pokud jste po jakémkoli úrazu, respektujte doporučení a rehabilitační postup stanovený Vaším ošetřujícím lékařem. Pokud si nejste jistá, zda je aplikace vhodná v případě Vašeho konkrétního pohybového omezení, konzultujte toto se svým lékařem, případně můžete využít tento kontakt pro konzultaci: [eva\(zavináč\)skvelevtele.cz](mailto:eva(zavináč)skvelevtele.cz)

DŮLEŽITÉ: konzultujte užívání aplikace BE a Woman s lékařem vždy když:

- trpíte chronickými onemocněními, srdečními potížemi nebo jinými zdravotními problémy
- užíváte léky, které by mohly ovlivnit váš výkon při cvičení

2. Cvičení, rady a postupy obsažené v aplikaci BE a Woman v **žádném případě nenahrazují zdravotní péči nebo odborné rady zdravotnických pracovníků** a je nutné respektovat svůj zdravotní stav a doporučení stanovená lékařem!

3. Těhotným ženám **nejsou cvičební plány v aplikaci určeny**. Pokud i přesto aplikaci využíváte, berte na vědomí, že tak činíte na základě vlastního rozhodnutí a na vlastní odpovědnost

4. Dodržujte následující pravidla užívání aplikace:

- cvičte v plném zdraví
- cvičte v bezpečném prostoru, mějte kolem sebe dostatek místa pro pohyby končetin jako prevenci úrazu
- cvičte s plným soustředěním a respektujte návody ve videích
- **necvičte přes bolest těla**, v případě akutní bolesti cvičení ihned přerušete a konzultujte s lékařem. Pokud se během cvičení dostaví závratě, nevolnost nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a vyhledejte lékařskou pomoc
- v případě **částečné endoprotézy nebo totální endoprotézy** konzultujte možnost užívání aplikace s ošetřujícím lékařem a respektujte individuální rozsah pohybu kloubů. Stejně postupujte i v případě jiných zákroků a úrazů.
- v případě, **že jste po porodu**, nezačínajte s aplikací před ukončením šestinedělí, v případě císařského řezu začněte aplikaci užívat až 12 týdnů po porodu. Vybírejte si plány určené pro tělo po porodu
- respektujte doporučení aplikace při výběru plánu na základě diagnostiky nebo po konzultaci s Evou Behenskou

5. Cvičení obsažené v aplikaci BE a Woman vychází z praxe Ing. Evy Behenské, jednotlivé cvičební plány jsou koncipovány tak aby se náročnost cvičení zvyšovala přirozeně a postupně, respektujte doporučení u každého cvičebního plánu. V případě vyšší náročnosti je možné plán změnit.

6. Provozovatel aplikace SKVĚLE V TĚLE s.r.o., zastoupená Ing. Evou Behenskou, nenese odpovědnost za jakékoli škody způsobené porušením pravidel zde zmíněných, jakož i za nedodržení postupů obsažených v jednotlivých cvičebních videích.

Poslední aktualizace: 8.12.2024

Platné od: 9.12.2024