

NASZE ZOBOWIĄZANIA

TRENER ONLINE RADOSŁAW KOJTA
www.radoslawkojta.pl

SZCZEGÓŁY MOICH ZOBOWIĄZAŃ

1. Wysłanie wykupionych rozpisek do 7 dni od czasu uzupełnienia i wysłania ankiety.
2. Kompleksowej pomocy w zrozumieniu planu i rozpisek.
3. Pomoc w zakresie diety, treningu, suplementacji, motywacji.
4. Jestem do Twojej dyspozycji. Jeśli pojawia się jakieś problemy, pytania, czegoś nie zrozumiesz napisz do mnie wiadomość na maila – rktrener@gamil.com lub zapisz pytania do raportu. Pamiętaj – nie ma głupich pytań. Jestem po to aby Ci pomóc, a Ty aby pytać.
5. Odpowiedzi na pytania do 24h, nie uwzględniając dni wolnych od pracy (weekend i święta).
6. Dostosowanie planów do aktualnej sytuacji np. jeśli nie możesz trenować na siłowni i potrzebujesz planu do domu lub wyjeżdżasz na wakacje i nie chcesz przerywać treningów i potrzebujesz planu zastępczego.
7. Dostarczenia efektów zależnych od przestrzegania planu i jego założeń.
8. Wielokrotna korekta techniki na podstawie wysłanych filmów przez podopiecznego.
9. Nie udostępnianie twoich danych/zdjęć/nagrań bez zgody.

SZCZEGÓŁY TWOICH ZOBOWIĄZAŃ

1. Po otrzymaniu gotowych planów Twoja rola to:
 - abyś pilnował/a terminów raportów.
 - abyś dopytywał/a jeśli czegoś nie rozumiesz.
 - abyś wysyłał/a do mnie e-maile z pytaniami.
 - abyś inicjować kontakt, tak często jak tego potrzebujesz.

Ja tutaj jestem od tego, aby nadzorować cały proces, dawać feedback, tłumaczyć, to czego nie rozumiesz oraz przeanalizować, to co mi wysyłasz i stwierdzić, czy to, co aktualnie stosujemy, jest odpowiednie i dobre, czy może warto wprowadzić jakieś zmiany.

2. Wysyłanie uzupełnionych raportów/pomiarów co 2 tygodnie lub częściej jeśli będzie tak uzgodnione (**PILNUJ TEGO PROSZĘ**, to będzie należało do Twoich obowiązków). Na podstawie raportów nadzoruje proces i wprowadzam kolejne zmiany w planach jeśli będzie taka potrzeba.
3. W raporcie powinny być zawarte informacje takie jak:
 - liczba wykonanych treningów lub ocen na oko % założenia treningu
 - Oceń na oko % zrealizowania diety
 - *tabela z pomiarami
 - *zdjęcia/wideo sylwetki
 - informacje o samopoczuciu
 - poziom motywacji na dany moment
 - pytania/uwagi/spostrzeżenia

***Wagę i pomiary zawsze sprawdzaj na czczo.**
***Zdjęcia lub wideo z obrotem całej sylwetki (przód, bok, tył) również wykonaj na czczo. Staraj się aby były w dobrej jakości lub robione przy świetle dziennym.**
Oraz zawsze w tej samej pozycji aby realnie zobaczyć jak się zmienia sylwetka.
4. Informowanie o stanie zdrowia, chorobach oraz przyjmowanych lekach i suplementach podczas współpracy. Jeśli o czymś nie jestem poinformowany, to zakładam, że problem nie istnieje.
5. **DOTYCZY KOBIET:** Informowanie o spóźniającym się okresie lub zaniku miesiączki. Jest to bardzo ważna informacja odnośnie pracy hormonów, zdrowia i tego jak dalej należy postępować. Takie sytuacje zdarzają się szczególnie podczas odchudzania i diet redukcyjnych. Rzadko, ale się zdarzają. Dlatego nie bagatelizuj takiej sytuacji jeśli zaistnieje i od razu mnie informuj.
6. Śmiało inicjowanie kontaktu w razie pytań, problemów, gdy czegoś nie rozumiesz. To w gestii podopiecznego jest przypominać się, a także utrzymywać stały kontakt ze mną. Pamiętaj, że nie ma głupich pytań. Jestem po to aby Ci pomóc, a Ty aby pytać.
7. Wysyłanie nagrań wideo z techniką ćwiczeń do korekty.
8. Jeśli podczas treningu odczuwasz jakiś niepokojący ból, przerwij ćwiczenie i napisz mi o tym.
9. Przestrzegaj wytycznych i planów na tyle na ile jest to możliwe, a jeżeli nie jest to możliwe w danym momencie np. choroba, to poinformuj mnie o tym wysyłając wiadomość emial.
10. Napisanie e-maila o zawieszeniu współpracy w przypadku wyjazdu, choroby lub innych okoliczności pisząc maila " Zawieszam współpracę na okres od (data) do(data) " W takim wypadku ten czas nie jest wliczany w czas trwania pakietu. W przypadku braku informacji o zawieszeniu pakiet jest aktywny.
11. Informowanie o chęci wprowadzenia zmian w planie i rozpiskach.
12. Nie udostępnianie naszych rozpisek/planów bez zgody.

Działamy!