

Sopimus asiakkaan ja liikuntavalmentaja Christian Lumiste välillä terveysohjelmaan osallistumisesta.

1. OSAPUOLET

1.1 Christian Lumiste (liikuntavalmentaja). "Terveysohjelman menetelmän" palveluntarjoaja, henkilötunnus 070782-237y, puh. +358 401667944, sähköposti christian@esitamakusi.fi

1.2 Asiakas (nimi, henkilötunnus, sähköposti, puhelinnumero)

1.2.1 Asiakas haluaa liittyä Christian Lumisten terveysohjelmaan tai sen menetelmän osaan:

1.2.1.1 Christian Lumisten liikuntasuunnitelma: sisältää 12 erilaista koko kehon harjoitusta (kehittää tarkkuutta, tasapainoa, koordinaatiota, tilanhahmotusta, kestävyyttä ja rytmitajua). Intensiiteettiä voidaan vaihdella aerobisen ja H.I.I.T-treenin välillä.

1.2.1.2 Christian Lumisten voimaharjoittelumenetelmä.

1.2.1.3 Christian Lumisten kestävyysarjoittelumenetelmä.

1.2.1.4 Christian Lumisten elinikäinen koulutus yksinkertaisen ruoan valmistukseen (vitamiinit, kivennäisaineet, rasvat, proteiinit ja hiilihydraatit päivittäisessä ruokavaliossa).

1.2.1.5 Valmentaja Christian Lumisten henkilökohtainen konsultaatio liikunnan harrastamisesta eri ympäristöissä: keittiössä, luonnossa, kuntosalilla, merellä.

HUOM! Harjoituksen vaikutukset lihasosalla näkyvät pääasiassa kahdessa vaihtoehtoisessa muutoksessa.

Voimaharjoittelu lisää supistumista suorittavien proteiinirakenteiden määrää, mikä johtaa lihasmassan ja halkaisijan kasvuun. **Voimaharjoittelun vaikutukset:**

- Neuraali sopeutuminen – hermoston ohjauksen kehittyminen
- Lihassäikeiden hypertrofia
- Lihasten glykogeenipitoisuuden kasvu

Kestävyysarjoittelu puolestaan lisää energiaprosesseja tukevien järjestelmien kehitystä (mukaan lukien lihasosien entsyymien määrää), mutta ei johda merkittävään lihasmassan tai halkaisijan kasvuun. **Christian Lumisten liikuntaohjelman kestävyystreenin vaikutukset:**

- Maksimaalinen hapenkulutuksen kyky kasvaa
- SYDÄMEN TOIMINTA TEHOSTUU
- HIUSSUONTEN ELI KAPILLAARIEN TIHEYS KASVAA
- Mitokondrioidien määrä kasvaa
- Anaerobiselle kynnykselle vastaava kuormitus nousee
- Kyky käyttää rasvaa energianlähteenä paranee
- Lihasten glykogeenipitoisuus kasvaa
- Liikkumisen ekonomisuus (eli tasapainoinen ja optimaalinen kuormitus/kulutus) paranee

2. SOPIMUS

2.1. Sopimuksen perustana on asiakkaan kanssa yhteistyössä asetettujen tavoitteiden saavuttaminen (valmentaja Christian Lumisten Terveysohjelman menetelmän – urheilulääketieteellisen terveystutkimuksen kirjallinen kysely on olennainen osa) asiakkaan kanssa sovitussa toiminnoissa ja paikoissa.

2.2. Osapuolet sopivat, että osallistuminen Terveysohjelmaan on maksullista asiakkaalle. Osallistumismaksu on 80 euroa/tunti. Osallistumisaikataulu sovitaan asiakkaan kanssa suullisesti tai kirjallisesti. Laskenta tapahtuu 1 tunnin välein (jos asiakas haluaa 35 minuuttia, hän maksaa 1 tunnista). Maksu suoritetaan ennen harjoittelua käteisellä, tilisiirtona, maksukortilla tai muulla sovitulla tavalla. Osallistumisen kesto riippuu asiakkaan toiveista, motivaatiosta, tahdosta ja sopimuksista. Terveysohjelman maksu sisältää maksun asiakkaalle opetustoiminnan järjestämisestä Terveysohjelmassa määrätyn menetelmän mukaisesti.

2.3. Terveysohjelman osallistumissopimuksesta sovittua maksua ei palauteta, jos sopimus irtisanotaan asiakkaan aloitteesta, asiakkaan syyn vuoksi, joka liittyy terveystutkimuksen osallistumissopimuksen rikkomiseen, asiakkaan laiminlyöntiin saavuttaa asiakkaan kanssa sovitut tavoitteet/toiminnot tai muuhun asiakkaan olennaiseen sopimusrikkomukseen.

2.4. Asiakas haluaa osallistua Terveysohjelmaan päivinäkellonaikanah hintaan eur/tunti. **Asiakas haluaa liittyä Christian Lumisten terveystutkimuksen menetelmäosaan (sopimuksen kohdat 1.2.1.1, 1.2.1.2, 1.2.1.3, 1.2.1.4, 1.2.1.5, 1.2.1.5).**

3. OSAPUOLTEN VELVOLLISUUDET

3.1. Asiakkaan velvollisuus on selvittää tavoitteensa, miksi hän on kääntynyt liikuntavalmentaja Christian Lumisten puoleen.

3.1.1. Asiakkaan on täytettävä asetetut tavoitteensa. Yhteistyössä valmentajan kanssa löydetään optimaaliset välineet ja menetelmät tavoitteiden saavuttamiseksi ja terveydellisten parametrien parantamiseksi.

3.1.2. Asiakas on velvollinen ilmoittamaan välittömästi suullisesti tai kirjallisesti kaikista terveyteensä koskevista muutoksista – terveydentilan heikentymisestä.

3.1.3. Jos palvelun aikana ilmenee poikkeamia – asiakas tuntee epämukavuutta tai kipua Terveysohjelman keston aikana – hänen on ilmoitettava liikuntavalmentaja Christian Lumistelle ilmenevistä terveydellisistä poikkeamista, epämukavuudesta tai kivusta.

3.1.4. Asiakas antaa vapaaehtoisen ja tietoon perustuvan suostumuksensa hänelle tarjottaviin palveluihin lain mukaisesti (eli tietoisesta suostumuksesta tällä sopimuksella).

3.1.5. Asiakkaan on suhtauduttava kunnioittavasti muihin asiakkaisiin, henkilöstöön ja laitoksen tiloissa oleviin kolmansien osapuolten henkilöihin sekä laitoksen omaisuuteen.

3.1.6. Asiakkaan on hyväksyttävä hänelle tarjottava Terveysohjelman tai sen menetelmän osa sekä toteutettava sopimukseen kuuluvaksi katsottavat velvollisuudet.

3.1.7. Asiakkaan on saavuttava palveluun ajoissa asianmukaisessa vaatetuksessa, vaihtojalkineissa ja hygieenisesti puhtaana. Jos asiakas myöhästyy tai ei pääse sovittuun aikaan, on hänen ilmoitettava siitä viipymättä ensimmäisen saatavilla olevan viestintäkanavan (puhelin, sähköposti, sosiaalinen media jne.) kautta. **Ilman pätevää syytä myöhästymiseen, peritään 80 euron sopimusrikkomussakko.**

- 3.1.8. Laboratoriotestien (veri- ja virtsatestit) suorittamisen tarve sekä arvioitavien parametrien valinta riippuvat asiakkaan yksilöllisistä tarpeista, iästä, sukupuolesta, terveydentilasta, oireista ja monista muista tekijöistä (katso liikuntavalmentaja Christian Lumisten Terveysohjelman menetelmä – urheilulääketieteellisen terveystutkimuksen kirjallinen kysely). Asiakas maksaa itse verikokeiden analyysit.
- 3.2. Christian Lumiste (liikuntavalmentaja) on velvollinen järjestämään ja toteuttamaan Terveysohjelman tai Terveysohjelman menetelmän osan sopimuksessa sovitun mukaisesti.
- 3.2.1. Liikuntavalmentaja Christian Lumiste on velvollinen tekemään harkittuja päätöksiä, eli valitsemaan optimaaliset välineet ja menetelmät asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja terveydellisten parametrien positiiviseksi muutokseksi, asettaen etusijalle asiakkaan fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin.
- 3.2.2. Liikuntavalmentaja Christian Lumiste on velvollinen: 1) takaamaan urheilullisen harjoittelun periaatteiden noudattamisen ja turvallisuuden; 2) seuraamaan harjoittelukuormituksen vastaavuutta asiakkaan terveydentilaan.

4. OSAPUOLTEN OIKEUDET

- 4.1. Asiakkaalla on palvelun aikana oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen, saada tarpeisiinsa vastaavaa palvelua, saada tietoa Terveysohjelmasta ja sen menetelmistä – siihen liittyvistä riskeistä ja seurauksista, nauttia yksityisyydestä kaikissa Terveysohjelman prosesseissa ja tulla liikuntavalmentaja Christian Lumisten taholta arvostetusti ja inhimillisesti kohdelluksi.
- 4.1.1. Asiakkaalla on oikeus henkilökohtaiseen vapauteen ja turvallisuuteen sekä oikeus henkilötietojensa suojaan. Hänellä on sananvapaus. Asiakkaita kohdellaan yhdenvertaisesti eikä syrjitä sukupuolen, rodun, ihonvärin, etnisen tai sosiaalisen alkuperän, geneettisten ominaisuuksien, kielen, uskonnon tai vakaumuksen, poliittisen tai muun mielipiteen, kansalliseen vähemmistöön kuulumisen, varallisuuden, syntyperän, vammaisuuden, iän tai seksuaalisen suuntautumisen perusteella.
- 4.2. Oikeudet – Liikuntavalmentaja Christian Lumiste on urheilijoita ja muita urheilussa osallistuvia henkilöitä ohjaava liikunta-alan asiantuntija, jolla on valmentajan ammattipätevyys kutsulain (RT I 2001, 3, 7; 2002, 61, 375; 2003, 13, 68; 83, 559) mukaisesti.
- 4.2.1. Valmentaja Christian Lumistella on oikeus poistaa asiakas Terveysohjelmasta, jos asiakas systemaattisesti rikkoo ohjelman tavoitteita, menetelmien osia, asiakassopimusta tai jättää ilman perusteltua syytä osallistumatta koulutukseen ja harjoitteluun.
- 4.2.2. Valmentaja Christian Lumiste käyttää ääni-, video- ja kuvamateriaalia, josta on sovittu etukäteen asiakkaan kanssa asiakkaan kehittämiseksi, harjoitusten esittelemiseksi ja toimintojen analysoimiseksi.
- 4.2.3. Valmentaja Christian Lumiste käyttää harjoitusryhmän osallistujan (asiakkaan) henkilötietoja (nimi, henkilötunnus, syntymäaika, yhteystiedot, terveystiedot jne.) henkilön tunnistamiseen ja tiedonvälitykseen (ml. tiedotteiden lähettämiseen).

5. MUUT EHDOT

- 5.1. Osapuolille velvoitteita tai oikeuksia antavia ehtoja käsitellään asiakkaan ja liikuntavalmentaja Christian Lumisten välisessä Terveysohjelmaan osallistumisen sopimuksessa.
- 5.2. Jos oppimissopimuksen ehtojen ja muiden asiakirjoissa määriteltyjen ehtojen välillä on ristiriitoja, sovelletaan asiakkaan ja liikuntavalmentaja Christian Lumisten välistä Terveysohjelmaan osallistumisen sopimusta.
- 5.3. Sopimuksen muuttaminen edellyttää osapuolten kirjallista sopimusta.
- 5.4. **Osapuolten väliset erimielisyydet ratkaistaan neuvotteluin. Jos yhteisymmärrystä ei saavuteta, erimielisyydet ratkaistaan Suomen tasavallan voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti.**

6. SOPIMUKSEN VOIMASSAOLO

- 6.1. Asiakkaan ja liikuntavalmentaja Christian Lumisten välinen Terveysohjelmaan osallistumisen sopimus tulee voimaan allekirjoitushetkellä.
- 6.2. Sopimus päättyy kurssin päättyessä. Päivämäärä on vahvistettu sopimuksen kohdassa 2.4.
- 6.3. Sopimuksen päättyminen ei vapauta osapuolia sopimuksen voimassaoloaikana syntyneistä velvoitteista.
- 6.4. Sopimus laaditaan kahtena samansisältöisenä kappaleena, joista yksi jää liikuntavalmentaja Christian Lumistelle ja toinen asiakkaalle.

Liikuntavalmentaja Christian Lumiste (allekirjoitettu digitaalisesti)

Asiakas (oppilas) Nimi (allekirjoitettu digitaalisesti)

100 % ASIAKKAALLE RAHAT TAKAISIN -TAKUU NB! Asiakas voi sopia kirjallisesti Christian Lumisten kanssa erillisestä sopimuksesta, jonka perusteella asiakas saa 100 % maksamastaan summasta takaisin, jos tulokset ovat neutraaleja tai negatiivisia. Seurattavat parametrit: yleinen fyysinen kunto, verikoe, kolesterolit, vitamiini- ja mineraalivajeet, paino ja muut sovitut mittarit. Lisätietoja saa sähköpostitse christian@esitamakusi.fi tai puhelinnumerosta +358 401667944

NB! Tämä tarkoittaa konkreettisesti sitä, että jos yhdessä asetamme asiakkaalle hänen mieluisimman tavoitteen käytännöllisten ratkaisujen avulla ja asiakas noudattaa sovittua suunnitelmaa, mutta ei saavuta positiivista tulosta, koko Terveysohjelmaan maksettu summa palautetaan 100 % ja asiakkaalle jää ainakin kokemuksen ilo – valmentajan on syytä katsoa peiliin. 😊

