



## **WAARSCHUWING! ⚠**

We willen je beschermen!

Raadpleeg uw arts, beoordeel uw conditie en volg alle veiligheidsinstructies voordat u begint met Consistency, voedingsplan en/of het gebruik van externe apparatuur.

Consistency biedt een verscheidenheid aan trainingsprogramma's, waarvan sommige fysiek veeleisend en intensief van aard zijn. Om deze reden moet u naar uw lichaam luisteren, uw gezond verstand gebruiken, pauzes nemen en zo nodig hydrateren om letsel te voorkomen. Als u zich op enig moment ongemakkelijk, pijn, duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, kortademigheid of misselijkheid voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. Onjuiste of overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

Houd bij het doen van buitenactiviteiten of trainingen rekening met uw omgeving en vermijd alles dat u pijn zou kunnen doen of uw training zou kunnen verstoren, vooral wanneer u loopt of rent in openbare ruimtes zoals trottoirs en straten.

Als u unieke of speciale medische aandoeningen heeft, zoals als u zwanger bent, diabetes of astma heeft, of als u in het verleden problemen heeft gehad met uw knie, enkel, heup, schouder of ruggengraat (rug of nek), moet u uw arts raadplegen om alle mogelijke risico's en complicaties van het gebruik van onze trainingsprogramma's en/of voedingsprogramma's te begrijpen, en toestemming van hen te krijgen om door te gaan voordat u begint. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot aanzienlijk letsel voor u en anderen (inclusief, indien van toepassing, uw ongeboren kind). Door deel te nemen aan een trainingsprogramma en/of het voedingsplan, aanvaardt u alle gevaren en risico's van letsel of overlijden.

Raadpleeg uw arts voordat u aan High Intensity Interval Training begint, vooral als u zwanger bent, jonger bent dan 18 jaar, een onderliggende hart-, long- of andere medische aandoening heeft, of niet zeker weet of u uw hartslag maximaal kunt verhogen. Als je jonger bent dan 18 jaar, vraag dan ook toestemming aan je ouders of voogd voordat je begint.

Voor zover wettelijk toegestaan, is Job van Oirschot (KvK: 85146684), en haar moeder-, gelieerde en dochterondernemingen niet aansprakelijk jegens enige persoon of entiteit voor enig letsel, overlijden, schade of verlies veroorzaakt of beweerd.