



**conocer**

conocimiento • competitividad • crecimiento

**Convenio de colaboración para el programa  
de acondicionamiento físico**

Nombre del Instructor de Acondicionamiento Físico

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Dirección : \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Para poder comunicar toda la información necesaria para una gran experiencia del programa de acondicionamiento físico, se han establecido las siguientes condiciones.

**Responsabilidades del Instructor:**

1. Proveer una evaluación inicial al cliente
2. Asistir en determinar metas
3. Proveer una asesoría de ejercicios correcta
4. Mantener un expediente del participante con sus programas y progresos.
5. Evaluar y modificar el programa de acondicionamiento físico de acuerdo con los cambios y necesidades del participante.
6. Es requerido que se le informe al participante, por adelantado, de cualquier cambio en días y horas.
7. Si el instructor llega más de 14.2 minutos tarde sin la aprobación del participante, el entrenador será considerado como que no asistió y lo que quede de la sesión, el entrenador la ofrecerá libre de costo. Si el Instructor no cancela la sesión y no está a la hora acordada, ofrecerá una sesión gratis al participante.

**Responsabilidades del Participante:**

1. Puntualidad
  - a. El participante debe notificar al instructor con 4 horas de anticipación de una cancelación, el entrenador esperará por el cliente hasta 14.2 minutos, después de ese tiempo se considerará como que no asistió y al participante se le cobrará la sesión sin derecho de réplica.
  - b. Si el participante llega menos de 14.2 minutos tarde, la sesión se dará sólo por el tiempo restante.
2. Seguir las recomendaciones de su evaluación física.
3. Leer y firmar el presente convenio de colaboración.
4. Compromiso con el programa de acondicionamiento físico.
5. Seguir los consejos de su instructor de las actividades a realizar fuera del tiempo que pase con él. Para cumplir las metas que desea el participante requiere que se integre a un estilo de vida saludable.
6. Manténgase en comunicación constante con su instructor. Es crucial que el participante mantenga al entrenador informado de cualquier dolor o molestia.
7. Modificaciones al programa de ejercicios son necesarios.
8. Para sesiones de entrenamiento grupal, si un individuo no puede asistir a la sesión, luego no se le dará individualmente. Es importante hacer la cita para el entrenamiento cuando todos los socios del grupo puedan asistir, de no ser así se le cobrará el precio del entrenamiento individual.
9. Las sesiones de entrenamiento expiran a los 3 meses después de la fecha de compra.

10. Si usted adquiere el programa de acondicionamiento físico y no puede terminar las sesiones debido a problemas de salud y trae un certificado médico, es elegible para retener sus sesiones de entrenamiento por un periodo de tres meses.

**Acuerdo de Servicio:**

1. Este acuerdo se realiza con fecha de \_\_\_\_\_ de 201\_\_\_\_, por y entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, Instructor de Acondicionamiento Físico.
2. El Participante le pagará al Instructor por adelantado la suma de \$\_\_\_\_\_ (por sesión) por \_\_\_\_\_ días a la semana, para un total de \_\_\_\_\_ sesiones. El total de sesiones acordadas en este convenio se tienen que terminar, si se cancela alguna sesión se cambiará a otro día, en el cual Participante y Instructor acuerden. Ambas partes acuerdan que alguna disputa no resuelta acerca de los términos de la aplicación de este acuerdo se resolverá de manera legal. Esto constituye el acuerdo entero entre las partes y reemplaza cualquier y todo acuerdo escrito o verbal anterior.

**DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE**

Yo deseo voluntariamente participar en un programa de acondicionamiento físico para tratar de mejorar y aumentar mi condición física. Yo entiendo que las actividades están diseñadas para aumentar gradualmente el trabajo músculo esquelético, metabólico, y/o sistema cardiorespiratorio y así tratar de mejorar su función. La reacción al sistema cardiorespiratorio a esas actividades no pueden ser predecidas con exactitud. Existe un riesgo de ciertos cambios que pueden ocurrir durante o después de los ejercicios. Estos cambios pueden incluir anomalías de la presión sanguínea, los latidos del corazón o alguna lesión musculoesquelética. Yo entiendo que el propósito del programa de ejercicio es para desarrollar y mantener una condición cardiorespiratoria, composición corporal, flexibilidad, fuerza muscular óptimas. Los programas incluyen, pero no están limitados a caminar, correr, ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza o resistencia. Todos los programas están diseñados en crear gradualmente un aumento de trabajo en el cuerpo, para aumentar la condición total. Al firmar este documento de consentimiento, Yo afirmo que leí este documento completamente y entiendo la naturaleza del programa de ejercicio. Afirmo que todas mis preguntas con relación al programa de ejercicio han sido contestadas a mi satisfacción. En el momento de que se requiera un consentimiento médico antes de mi participación en el programa de ejercicio, yo estoy de acuerdo en consultar a mi médico y obtener un permiso escrito de mi médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. También, en consideración para poder participar en este programa de ejercicio, Yo estoy de acuerdo en asumir el riesgo de tales ejercicios, y estoy de acuerdo de no hacerle daño al entrenador \_\_\_\_\_, de cualquier y toda demanda, reclamo, pérdidas o causa relacionada de acción por daños, incluyendo, pero no limitado a reclamos, que puedan resultar en una lesión o muerte, accidental, u otra cosa, durante o de cualquier manera por el programa de ejercicio.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Participante

\_\_\_\_\_  
Firma Participante

\_\_\_\_\_  
Nombre del Instructor

\_\_\_\_\_  
Firma Instructor