MAC TRENING · ZA KLIJENTE

PRAVILA SURADNJE

Da bi suradnja tekla glatko i da se svaki tjedan mogu posvetiti tvom napretku, ovo su naša pravila. Kratka su i vrijede za sve.

WHATSAPP
pitanja, videi tehnike i check-in

APLIKACIJA
treninzi, fotke, mjere i težina

24 H
moj odgovor radnim danom

KOMUNIKACIJA

- Sve poruke šalješ na WhatsApp. Glasovne poruke su dobrodošle.
- Odgovaram unutar 24 sata radnim danom.
- Radno vrijeme za poruke: ponedjeljak–petak 8–20 h, subota 8–12 h. Nedjeljom ne odgovaram.
- Hitno je samo bol ili ozljeda. Tada mi javi odmah, a sve ostalo čeka radno vrijeme.
- Video poziv je moguć jednom mjesečno, 15–20 minuta, uz dogovor termina.

ŠTO ŠALJEŠ I GDJE

- Fotke, mjere i težinu upisuješ samo u aplikaciju: MAC Trening na Androidu, Fitness App na iPhoneu.
- Video tehnike šalješ na WhatsApp kad radiš novu vježbu ili kad ga zatražim.

TVOJ TJEDAN

- **Ponedjeljak ujutro:** vaganje natašte, nakon WC-a, i upis u aplikaciju.
- **Treninzi:** radiš ih redom kako su u kalendaru. Propušteni trening pomakni na idući slobodan dan.
- **Subota:** na WhatsApp ti stiže link na check-in. Ispuni ga najkasnije do ponoći, treba ti 2–3 minute.
- **Ponedjeljak do 12 h:** na WhatsApp stiže moj odgovor na tvoj check-in.
- **Svaka 4 tjedna, subota ujutro:** mjere i fotke prema uputama, uz check-in.

CHECK-IN: ŠTO JE I ČEMU SLUŽI

Check-in je kratki tjedni upitnik. Svake subote dobiješ link na WhatsApp, a ispunjavanje traje 2–3 minute.

- Iz njega vidim cijeli tvoj tjedan: treninge, prehranu, san, stres i kako se osjećaš, a ne samo broj na vagi.
- Prema njemu prilagođavam tvoj program i prehranu za idući tjedan.
- Sva pitanja napišeš na jednom mjestu, pa ne moraš pisati poruke tijekom tjedna.
- Iz tjedna u tjedan vidimo napredak i na vrijeme uočimo ako nešto zapinje.

Do ponedjeljka u 12 h dobiješ moj odgovor: kratki pisani sažetak i glasovnu poruku s fokusom za idući tjedan. Odgovaraj iskreno. Nema loših tjedana, samo informacija s kojom radimo.

PAKET I PLAĆANJE

- Paket se plaća unaprijed, uplatom na račun.
- Ako uplata kasni više od 7 dana, pristup aplikaciji pauzira se do uplate.
- Paket možeš pauzirati do 2 tjedna, na primjer zbog godišnjeg odmora ili bolesti. Kraj paketa se tada pomiče.
- Nakon kraja paketa aplikacija ti ostaje otvorena još tjedan dana.

ZDRAVLJE

- Prije prvog treninga ispuniš kratki zdravstveni upitnik.
- Svaku ozljedu, bolest ili promjenu terapije javi mi prije idućeg treninga.

TRENINZI UŽIVO vrijedi za klijente koji treniraju sa mnom uživo

- Termin otkaži najkasnije 24 sata prije. Kasnije otkazivanje naplaćuje se 50 % termina.

PRIVATNOST

- Tvoje fotke i mjere vidim samo ja.
- Fotke napretka u objavama koristim samo anonimno, bez lica i imena, i samo uz tvoj pristanak.

PRISTANAK ZA OBJAVE nije obavezno

☐ Slažem se da se moje fotke napretka, bez lica i imena, koriste u objavama MAC TRENINGA.

Hvala ti što se držiš ovih pravila. Tako imam vremena za ono najvažnije, a to je **tvoj napredak**.