



Våre medlemmer har rett til å fryse sitt medlemskap, dersom personen av medisinske årsaker ikke kan gjøre seg nytte av vårt senters treningsmuligheter. Bekreftelse om slik medisinsk tilstand godtaes fra lege, fysioterapeut og kiropraktor.

Medlem: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_

## ERKLÆRING OM MANGLENDE TRENINGSDYKTIGHET

### Erklæringen er utsted av:

- Lege
- Fysioterapeut
- Kiropraktor

### Hvilke av nedenstående aktiviteter kan ovennevnte fortsette med:

Vi tilbyr trening inne styrke, kondisjon, koordinasjon, forbrenning, yoga, Pilates med mer

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Styrketrening        | <input type="checkbox"/> Kondisjonstrening      | <input type="checkbox"/> Medisinsk opptrening |
| <input type="checkbox"/> Forbrenningstrening  | <input type="checkbox"/> Stabiliserende trening | <input type="checkbox"/> Ingen aktivitet      |
| <input type="checkbox"/> Koordinasjonstrening | <input type="checkbox"/> Balansetrening         |   |

### Konsekvens ved videre trening på treningsstudio.

Vi ber **ikke** om en diagnose eller helsetilstand for ovennevnte, men på grunnlag av diagnose/tilstand ber vi om følgende vurdering:

Er det å forvente at trening vil forverre ovennevntes helsetilstand?  JA  NEI

Er det å forvente at ovennevnte vil få flere plager i forbindelse med trening?  JA  NEI

Er en eventuell stopp i treningen permanent, eller vi trening kunne taes opp igjen på et senere tidspunkt?  Permanent  Kan taes opp igjen om \_\_\_\_\_

Tatt i betraktning ovenstående er det min anbefaling at ovennevnte:  Fortsetter trening  Fortsetter trening, se kommentarer nedenfor.  Ikke fortsetter treningen  Fortsette treningen etter pause, ref ovenfor

Kommentarer til treningsopplegget ved treningscenteret:

---

---

---

---

Trenger du mer plass skriver du på baksiden av arket

\_\_\_\_\_  
Dato

\_\_\_\_\_  
Navn + stempel