

AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin, évaluez votre niveau de condition physique et suivez toutes les consignes de sécurité avant de commencer ce programme. Le programme "Mission Santé des Fortin" que vous allez commencer est un programme d'exercices physique qui peut être exigeant. Il est extrêmement important que vous écoutiez votre corps, utilisiez le bon sens, preniez des pauses et que vous-vous hydratez au besoin. Prenez votre temps pour bien comprendre les mouvements et ainsi éviter les blessures potentielles. Seulement vous pouvez savoir si vous êtes en condition physique suffisamment adaptée pour faire ce programme d'exercice en toute sécurité et pour suivre le plan de nutrition. Si, à tout moment, vous vous sentez exercé au-delà de vos aptitudes physiques actuelles, ou vous ressentez des inconforts, des douleurs, des étourdissements ou des nausées, vous devez cesser vos exercices immédiatement et reconsidérer votre façon d'utiliser ce programme. Si vous utilisez de l'équipement, il est de votre responsabilité de vous assurer que l'équipement est en bonne condition d'utilisation (chaise, poids, élastiques ...). Pour tout équipement nécessitant une suspension ou une fixation, utilisez toujours une ancre sûre, correcte et stable. Lorsque vous effectuez des exercices à l'aide d'une chaise (ou d'un banc d'entraînement), assurez-vous qu'elle est stable, assez forte pour maintenir votre poids et qu'elle ne bouge pas. Si vous ne pensez pas que vous pouvez effectuer des exercices en toute sécurité avec votre chaise, ou si vous n'avez pas de chaise (ou banc) adéquate, vous devez utiliser les exercices de modification pour rester en sécurité. Une forme incorrecte ou mauvais usage d'un équipement peut causer des blessures graves et permanentes.

Assurez-vous toujours que votre zone d'exercice est dégagée de tout obstacle, y compris les animaux domestiques, les enfants, les autres personnes ou les équipements qui ne sont pas utilisés actuellement. Si vous avez des conditions médicales uniques ou spéciales (physiques ou psychologiques), ou si vous êtes enceinte ou si vous avez des antécédents de problèmes de genou, de cheville, d'épaule ou de colonne vertébrale (dos ou cou), vous devez consulter un médecin compétent et fiable pour comprendre tous les risques, les contre-indications et les complications de l'utilisation de ce programme. Vous devriez recevoir l'autorisation de votre médecin avant de commencer. Le non-respect de cette consigne pourrait entraîner des blessures importantes pour vous et d'autres personnes (y compris, le cas échéant, votre enfant à naître). En utilisant ce programme, vous assumez tous les dangers et risques de blessures possibles reliées aux exercices. Les Fortin offre de nombreuses alternatives de conditionnement physique si vous êtes sujet à des blessures ou avez des antécédents de santé ou n'êtes pas prêts à faire un plan d'entraînement et de nutrition exigeant. En conséquence, Les Fortin, dans la mesure permise par la loi, ne sera responsable devant aucune personne ou entité de tout dommage ou perte causée ou présumée causée directement ou indirectement par des séances d'entraînement, d'un plan nutritionnel, des conseils ou tout autre contenu de Les Fortin.

www.lesfortin.ca

