

Dane producenta

Galaktyka sp. z o.o.

Żeligowskiego 35/37

90-644 Łódź

sekretariat@galaktyka.com.pl

tel. 042 639 50 18



G A L A K T Y K A
WYDAWNICTWO

Ostrzeżenia

Informacje zawarte w niniejszej książce nie mogą być traktowane jako porady zdrowotne, ani zastępować konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program treningowy/zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem, a wykonywanie ćwiczeń w niewłaściwy sposób (w tym z niewłaściwym obciążeniem) może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Autor i wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Ze względu na ciągły rozwój medycyny wszystkie informacje, zwłaszcza te dotyczące procedur diagnostycznych i terapeutycznych, mogą odzwierciedlać jedynie stan wiedzy aktualny w momencie oddania książki do druku. Zalecenia zostały opracowane z zachowaniem największej staranności, nie mają one jednak na celu zastępowania lub zmiany terapii medycznej zalecanej przez lekarza, ani też zastąpić kontaktu ze specjalistą opieki medycznej. W przypadku problemów zdrowotnych zawsze udaj się po poradę do lekarza specjalisty.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce.