

## TERMOS E CONDIÇÕES

### **RISCOS:**

Você entende que qualquer exercício físico envolve risco de lesão e que seu nível de condicionamento físico atual pode aumentar esses riscos e apresentar riscos adicionais à saúde. Nenhum programa de exercício físico ou programa de treinamento deve ser iniciado sem antes consultar seu médico. Você aceita esses riscos e concorda em não responsabilizar a Basquete Lab por quaisquer lesões, doenças ou morte que possam ocorrer através da sua participação no programa online de treinamento da basquete Lab.

Você deve consultar o seu médico ou outro profissional de saúde antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios para determinar se ele é adequado para as suas necessidades. Isto é particularmente verdadeiro se você (ou sua família) têm histórico de pressão arterial elevada ou doença cardíaca ou se têm alguma condição particular de saúde. Não utilize os Serviços Basquete Lab se o seu médico ou profissional de saúde desaconselha. Se tiver desmaios, tonturas, dor ou falta de ar a qualquer momento durante as fases do programa, você deve parar imediatamente e entrar em contato com o seu médico. Nada dito, postado nos sites e canais dos Serviços Basquete Lab devem ser considerados aconselhamentos médicos, práticas médicas ou cuidados médicos. Para efeitos do presente acordo, a prática da medicina e aconselhamento inclui, sem limitação, psiquiatria, psicologia, psicoterapia, ou prestação de saúde ou nutrição, tratamento, instruções, diagnóstico, prognóstico ou recomendação. Você não deve confiar em qualquer informação dos Serviços Basquete Lab como um substituto de um conselho e acompanhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você tem quaisquer dúvidas ou preocupações sobre a sua saúde, você deve sempre consultar um médico ou outro profissional de saúde. O uso de qualquer informação contida no serviço é exclusivamente por sua conta e risco. Os sites deste programa estão continuamente em desenvolvimento e nós não damos qualquer tipo de garantia, implícita ou explícita, quanto à sua precisão, complementaridade e adequabilidade para qualquer finalidade. A este respeito, a evolução da investigação médica pode impactar a saúde geral, fitness e aconselhamento. Nenhuma garantia pode ser dada de que as informações contidas nos sites dos Serviços Basquete Lab sempre mostram os mais recentes desenvolvimentos com relação ao material particular.

### **IDADE:**

Se o participante de qualquer programa online da Basquete Lab tiver menos de 18 anos de idade, esses Termos e Condições DEVEM ser aceitos (em nome do participante) pelos pais ou responsável legal do participante. No Elite Jump PRO a idade mínima aceita é de 15 anos. Além disso, pedimos experiência prévia de 2 anos de treinos em um espaço de academia.

### **SUAS DECLARAÇÕES E GARANTIAS COMO ASSINANTE:**

Ao se tornar um assinante dos Serviços Basquete Lab, você assinala como verdadeiras todas as afirmações a seguir: (i) nenhum médico já informou-lhe que você tem uma doença ou que você deve fazer acompanhamento de saúde com um médico; (ii) você nunca perdeu o seu equilíbrio por causa da tontura e você nunca perdeu a consciência; (iii) você não tem um problema de saúde que poderia ser agravado por uma mudança de hábito alimentar; (iv) você nunca utilizou medicamentos para a pressão arterial ou doença cardíaca; (v) você não tem um histórico de pressão alta, e ninguém em sua família imediata tem um histórico de problemas cardíacos ou pressão arterial elevada; Se for o caso, você afirma, ainda, que (A) não está grávida ou (B) o seu médico tenha aprovado especificamente o uso dos Serviços Basquete Lab.

### **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:**

Os Serviços Basquete Lab são fornecidos "tal como está" e "como disponível". Você, portanto, utiliza os Serviços Basquete Lab por sua própria conta e risco. A Basquete Lab renuncia expressamente todas e quaisquer garantias de qualquer espécie, seja expressa ou implícita, incluindo, mas não limitado às garantias

implícitas de comercialização, adequação a uma finalidade específica, não-infração, e qualquer outra garantia que possa surgir em qualquer lei. Sem limitar o precedente, a Basquete Lab não dá garantias em relação:

Que os Serviços Basquete Lab, ou qualquer programa de condicionamento físico em particular são adequados para você;

Quanto à adequação ou a segurança dos Serviços Basquete Lab para qualquer usuário particular;

Que os serviços Basquete Lab irão atender às suas necessidades pessoais;

Que os serviços Basquete Lab serão permitidos no seu Estado ou Cidade;

Que os serviços Basquete Lab serão ininterruptos (dentro do programa adquirido) ou livre de erros;

#### **LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:**

A Basquete Lab, suas Filiais, Afiliados, Licenciados, Provedores de Serviço, Provedores de Conteúdo, Empregados, Agentes, Administradores e Diretores não serão responsáveis por qualquer dano eventual, direto, indireto, punitivo, real, consequente, especial, exemplar ou de qualquer outro tipo, incluindo perda de receita ou renda, dor ou sofrimento, estresse emocional ou similares mesmo que a Empresa tenha aconselhado sobre a possibilidade de tais danos.

#### **INDENIZAÇÃO:**

Você vai indenizar e isentar a Basquete Lab, suas Filiais, Afiliados, Licenciados, Provedores de Serviço, Provedores de Conteúdo, Empregados, Agentes, Administradores e Diretores (referidas agora como Partes Isentas) de qualquer violação destes Termos de Uso por você, incluindo o uso do Conteúdo diferente do expresso aqui. Você concorda que as Partes Isentas não têm responsabilidade ou conexão com qualquer violação ou uso não autorizado e você concorda em remediar toda e qualquer perda, dano, julgamento, prêmios, custo, despesas e honorários advocatícios das Partes Isentas ligadas a violação. Você também indenizará e isentará as Partes Isentas de qualquer reivindicação de terceiros resultante do uso da informação contida neste site. Você concorda em indenizar, defender e manter a Basquete Lab, suas Filiais, Afiliados, Licenciados, Provedores de Serviço, Provedores de Conteúdo, Empregados, Agentes, Administradores e Diretores de e contra qualquer responsabilidade, reclamações, danos, perdas e custos (incluindo honorários razoáveis de advogados) que: (i) surgem de suas atividades na Basquete Lab; (ii) afirmam uma violação por você de qualquer termo do presente acordo; ou (iii) afirmam que qualquer conteúdo que você submeter à Basquete Lab viole qualquer lei ou viole qualquer direito pessoal ou direito de terceiros, incluindo qualquer propriedade intelectual ou direito de privacidade. A Basquete Lab reserva-se no direito de assumir a defesa exclusiva e o controle de qualquer questão sujeita a indenização por você, caso em que você vai cooperar plenamente com a Basquete Lab em relação ao mesmo.

#### **PAGAMENTOS:**

As compras dos programas online da Basquete Lab NÃO SÃO REEMBOLSÁVEIS, a não ser que especificamente informado por escrito por algum membro da equipe Basquete Lab. A Basquete Lab reserva-se o direito de alterar o preço dos programas online a qualquer momento, sem que isso altere o valor de programas previamente adquiridos.

#### **RISCO DE TREINAMENTO:**

**ATENÇÃO:** O treinador da Basquete Lab não estará presente física ou virtualmente durante seus treinos. Os programas online da Basquete Lab contêm programas generalizados que não são personalizados para o consumidor. Os usuários executarão seu programa de exercícios por seu próprio risco. Os usuários devem entender que exercícios físicos sem treinamento prévio, instrução ou supervisão são perigosos e podem levar a

lesões agudas ou crônicas, incapacidade e/ou morte. Devido à incapacidade dos usuários de se submeterem a uma avaliação/consulta em pessoa, a prescrição de exercícios pode ser falha. Este programa serve como um meio de fornecer aos usuários um plano de treinamento; no entanto, a Basquete Lab não pode fornecer treinamento individualizado. Este programa inclui demonstrações em vídeo, mas não é fornecido treinamento adicional. Os usuários dos programas online da Basquete Lab devem ser autossuficientes em relação a medir o que é uma atividade leve, moderada e vigorosa, e devem escolher a intensidade adequada para a sua atual capacidade física. Os usuários dos programas online da Basquete Lab devem executar o programa sob a supervisão de um profissional certificado, caso não forem praticantes experientes e/ou se acreditarem que a demonstração em vídeo não os levou ao domínio de um exercício. Os usuários dos programas online da Basquete Lab nunca devem realizar um exercício se as instruções e/ou a forma como ele está realizando o exercício parecerem questionáveis. Os usuários devem conhecer sinais comuns de overtraining e interromper o treinamento se esses sinais surgirem durante o programa de treinamento. Espera-se que os usuários parem de se exercitar ao primeiro sinal de lesão ou dor. Dor nos quadris, joelhos, tornozelos, costas e outras articulações do corpo ou dor severa nos músculos são um efeito colateral comum de progredir algum exercício com rapidez excessiva, e deve servir como um sinal para que você pare de se exercitar até que a dor cesse, e então retorne com uma progressão mais branda.

### **LESÕES PRÉVIAS/ATUAIS:**

Os programas online da Basquete Lab não são personalizados para a idade de um usuário e/ou o nível de aptidão/habilidade percebidos. Os programas online da Basquete Lab são projetados especificamente para pessoas saudáveis/não feridas sem histórico de lesões ou doenças. No caso de um usuário retornar ao exercício após lesão, ele deve ser completamente liberado por um profissional médico. Além disso, um profissional médico deve concordar com a sua participação em um programa de basquete/ força e condicionamento potencialmente vigoroso, sem absolutamente nenhuma limitação escrita ou verbal a movimentos ou exercícios específicos.

### **ACESSO AO PROGRAMA:**

Os programas online da Basquete Lab NÃO são um produto físico. Os programas online da basquete Lab podem ser acessados através de um site seguro depois que o consumidor se cadastra com sua combinação exclusiva de nome de usuário e senha. Este programa não pode ser acessado ou distribuído por qualquer outro método.

### **FÓRUM DE DISCUSSÃO:**

Todos os clientes devem publicar conteúdo respeitável dentro do fórum do Facebook ou grupos do Telegram. Conteúdo inapropriado não será tolerado, e o não cumprimento desses padrões resultará no cancelamento imediato do acesso ao(s) programas(s) online. Os programas de treinamento online da Basquete Lab não são um programa de treinamento pessoal, no entanto, o quadro de discussão está disponível para os usuários interagirem e como um método para o treinador da Basquete Lab responder a perguntas gerais relacionadas ao programa online. A Basquete Lab não se responsabiliza por quaisquer perguntas não respondidas, nem garante o fornecimento de treinamento pessoal específico com o cliente. Será feito um esforço de boa fé em nome da Basquete Lab para responder o maior número possível de perguntas relacionadas ao programa online. Por lei, não a Basquete Lab não pode fornecer aconselhamento médico de nenhum tipo. Os clientes online são convidados a enviar qualquer pergunta não respondida para o email da Basquete Lab [basquetelab.info@gmail.com](mailto:basquetelab.info@gmail.com) e os membros da equipe da Basquete Lab farão o possível para ajudar.

### **SEGURANÇA DA CONTA:**

Você é responsável por manter a confidencialidade do seu nome de usuário e senha e será totalmente responsável por todas as atividades que ocorram sob seu nome de usuário e senha. Você deve nos notificar imediatamente sobre qualquer uso não autorizado de seu nome de usuário ou senha ou qualquer outra violação

de segurança. A Basquete Lab não se responsabiliza por qualquer perda ou dano decorrente do não cumprimento desta disposição. Você deve ter cuidado especial ao acessar sua conta de um computador público ou compartilhado para diminuir o risco de outras pessoas poderem exibir ou registrar sua senha ou outras informações pessoais. Além disso, sua conta NÃO PODE ser compartilhada para acesso de múltiplos usuários. Se essa atividade ocorrer, você será totalmente responsabilizado por lei, a menos que seja concedido um consentimento por escrito da Basquete Lab.

#### **LIMITAÇÕES DE USO:**

A Basquete Lab concede a você um direito e licença pessoal limitado, não exclusivo e intransferível para acessar o site e seu conteúdo. Salvo indicação em contrário por escrito, o site e o seu conteúdo são para seu uso pessoal e não comercial. O site e seu conteúdo, incluindo (não exclusivamente) metadados, design, organização, compilação, aparência, planos de treino, exercícios, programas e todas as outras propriedades intelectuais protegidas disponíveis no site e seu conteúdo (os “materiais proprietários”) são propriedade exclusiva da Basquete Lab ou de nossos licenciadores e são protegidos por direitos autorais e outras leis de propriedade intelectual. Todos os direitos relativos aos materiais proprietários não concedidos expressamente neste contrato são reservados à Basquete Lab. Você não pode copiar, reproduzir, vender, publicar, distribuir, exibir, retransmitir ou fornecer acesso aos materiais proprietários recebidos pelo site a qualquer pessoa sem consentimento por escrito. Você concorda em não reorganizar, modificar ou criar trabalhos derivados usando os materiais proprietários. Você concorda em não usar, ou exibir nosso conteúdo em outro site ou serviço sem o consentimento por escrito da basquete Lab. Você concorda em não publicar nenhum conteúdo do programa online Basquete Lab em blogs, mídias sociais, YouTube, grupos de notícias ou listas de email sem o nosso consentimento por escrito. A Basquete Lab reserva-se o direito de cancelar imediatamente o acesso online de um cliente à plataforma a qualquer momento, caso seja determinada justa causa para isso.

#### **DIVULGAÇÃO DE MÍDIA:**

Ao concordar com estes termos e condições, você autoriza a Basquete Lab o direito de filmar e postar todas as fotos, vídeos, progresso e discussões de membros em meios de comunicação sociais, sites e qualquer outra plataforma que a Basquete Lab julgue necessária.

#### **MODIFICAÇÕES DO CONTRATO:**

A Basquete Lab reserva-se o direito de, a qualquer momento, modificar este Contrato e impor termos ou condições novos ou adicionais ao uso dos serviços de treinamento online e de compra única. Tais modificações e termos e condições adicionais entrarão em vigor imediatamente e serão incorporados a este Contrato. A continuação do uso dos serviços de treinamento online e de compra única serão considerados uma aceitação dos novos termos.