

Trainingsregeln für das virtuelle Training

Das Betreten der Räumlichkeiten und Benutzen der Trainingsfläche geschieht auf eigene Gefahr.

Folge den Anweisungen des virtuellen Trainers für ein optimales Trainingserlebnis.

Achte stets auf genügend Freiraum zwischen dir und anderen Trainierenden.

Sorge bitte dafür, dass Hanteln, Matten und anderes Equipment nach der Benutzung wieder an den vorgesehenen Platz zurück gebracht werden.

Trainiere ausschließlich in Trainingskleidung. Saubere Schuhe sind Pflicht.

Benutze bitte stets ein Handtuch beim Training. Gerne kannst Du Dich an unserem Vorrat bedienen.

Die Trainingsgeräte sind pfleglich zu behandeln.

Bring bitte nichts außer Trinkflasche und Handtuch mit auf die Trainingsfläche.

Allgemeine Gesundheitshinweise für das virtuelle Training

Fordere deinen Körper, ohne ihn zu überfordern: Beachte die Signale deines Körpers und pausiere, falls du dich bei einer Übung nicht wohlfühlst oder Schmerzen verspürst. Die Kurse werden von einem virtuellen Trainer geführt. Es ist daher besonders wichtig, dass du die Übungen genau der Anleitung entsprechend ausführst und den Bewegungsabläufen deines virtuellen Trainers folgst. Trinke, bevor du Durst bekommst, um jederzeit eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten.

Bei chronischen oder akuten Erkrankungen empfehlen wir jedoch dringend, im Vorfeld einen Arzt zu konsultieren und vorübergehend oder vollständig auf virtuelles Training zu verzichten. Sinnvoller ist es in diesem Fall, sich individuell von unseren ausgebildeten Trainern betreuen zu lassen.

Frage einen Arzt und verzichte gegebenenfalls auf virtuelles Training bei folgenden Einschränkungen:

Kürzlich erfolgtem Herzinfarkt oder Schlaganfall

Tragen eines Herzschrittmachers

Aktuellen Operationswunden

Angeborenem oder erworbenem Herzfehler und/oder -schaden, wie z.B. Herzrhythmusstörungen, die bei Belastung auftreten oder sich verstärken

Entzündungen jeglicher Art

Kürzlich erfolgten Knochenbrüchen

Akutem Bandscheibenvorfall

Akuten Gelenkbeschwerden

Akuter Thrombose

Akuten orthopädischen Beschwerden

Osteoporose (z. B. Extremstellungen der Wirbelsäule)

Vorliegender Schwangerschaft

Gebärmuttersenkung oder diagnostizierter Inkontinenz

Pausiere das virtuelle Training bei folgenden Einschränkungen:

Akuten Infekten oder Erkältungen

Unwohlsein oder vollem Magen

Aktuellen Verletzungen