

## Trainingsprinzipien

Unsere Trainingsprinzipien basieren auf sport- und trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen. **Jeder Trainierende sollte diese Trainingsprinzipien einhalten.**

1. Trainiere mindestens ein- bis zweimal pro Woche.
2. Erwärme dich vor deiner Trainingseinheit etwa 10-15 Minuten
3. Trainiere die Muskeln des Unterkörpers zuerst, kleine Muskelgruppen zuletzt
4. Wähle ein Gewicht, dass dir eine Wiederholungszahl von 6 – 25 Wdh erlaubt (abhängig vom Trainingsziel).
5. Vermeide an Krafttrainingsgeräten unter allen Umständen ruckartige oder schnelle Bewegungen, denn sie sind gefährlich und unproduktiv.
6. Führe jede Übung bis zur lokalen Ermüdung der betroffenen Muskeln aus, also so lange, bis dir keine vollständige Bewegung mehr möglich ist.
7. Vermeide jede Hilfe durch Drehen oder Mitschwingen des Körpers.
8. Isoliere an Krafttrainingsgeräten die zu trainierenden Muskeln so weit wie möglich.
9. Halte während der Anstrengung nie den Atem an und presse nie gegen verschlossene Atemwege (Pressatmung).
10. Wechsle möglichst ohne Unterbrechung von einer Maschine zur anderen, damit auch Herz und Kreislauf vom Training profitieren.
11. Steigere regelmäßig deine Trainingsgewichte, erhöhe das Gewicht nie auf Kosten einer sauberen Übungsausführung.
12. Trinke vor, während und unmittelbar nach dem Training ausreichend.
13. Gönn deinen Muskeln nach dem Training mindestens 24 Stunden Erholung, damit sich diese regenerieren können.

Bitte trainiere mit:

- festem Schuhwerk (das jedoch die Funktion des Fußgelenks nicht beeinträchtigt)
- Handtuch (zum Auflegen auf Polster)

Bitte im Trainingsraum:

- nicht telefonieren (HANDY-Verbot!)
- nicht essen
- keine Straßenschuhe tragen
- Ordnung halten
  - benutze Trainingsgeräte und Gewichte unverzüglich wegräumen
  - Trinkflaschen und Dinge des persönlichen Bedarfs gehören auf den Tisch im Trainingsraum
- keine Gläser und Glasflaschen nutzen
- keine Kopfhörer im Freihandbereich

Selbstverständlich ist unser Trainingszentrum ein Nichtraucherbereich.

---

**Gern helfen wir dir dabei deine persönlichen Trainingsziele zu erreichen:**

Mit einem persönlichen Trainingsplan und einer individuellen Geräteeinweisung.

Bei Fragen oder zur Terminvereinbarung für eine individuelle Trainingsplanung wende dich bitte an: **Christian Mallick (mallick@hs-mittweida.de)**