

# Empfehlungen für das Training mit Cybex Kraftgeräten & LifeFitness Cardiogeräten

## ☺ Informieren Sie sich erst über unsere Geräte

- im Laufe der Woche haben Sie die Gelegenheit sich um 10:15 Uhr die Geräte durch den Fitnesstrainer erklären zu lassen (Termine entnehmen Sie dem Wochenprogramm oder dem Digital Concierge). Erst nach dieser Einführung, oder wenn Sie bereits mit den Geräten vertraut sind, können Sie mit dem Training beginnen.

## ☺ Immer vorher aufwärmen, bevor man die Geräte bedient

- beginnen Sie mit dem Radfahren, dies ist die beste Möglichkeit, sich aufzuwärmen.

## ☺ Unter 14 Jahren ist das Training nicht empfehlenswert

- bis zu Vollendung des 14. Lebensjahres sind die Knochen und Muskel noch im Aufbau bzw. im Wachstum und das Trainieren an den Geräten könnte gesundheitsschädlich sein.

## ☺ Man sollte sich nicht überanstrengen

- brechen Sie das Training bei Unwohlfühlen bitte unbedingt ab. Hören Sie auf Ihren Körper und erkennen Sie seine Grenzen. Lassen Sie sich auch regelmäßig ärztlich untersuchen!

## ☺ Bitte immer ein Handtuch mitbringen

- benutzen Sie stets ein Handtuch während des Trainings. Sie sollten auch die Desinfektionstücher vor dem Benutzen der Geräte verwenden.

## ☺ Immer in Sportkleidung trainieren

- bitte tragen Sie stets Hose und Leiberl und trainieren Sie nicht mit nacktem Oberkörper.

## ☺ In angemessener Lautstärke trainieren

- lautes Stöhnen ist für jeden Mittrainierer unangenehm und kann auch stören. Vermeiden Sie bitte auch das Fallenlassen der Gewichte!

## ☺ Nach dem Training wieder regenerieren

- ruhen Sie sich nach dem Duschen so richtig aus und genießen Sie das Gefühl, etwas Gutes für den Körper getan zu haben.

## ☺ Freude beim Trainieren haben

- zwingen Sie sich nicht zum Training – Sie sollten es wirklich gerne tun.