

## **Schwerkraft Gym**

### **Was du beim Fitness-Training beachten solltest:**

☞ **Hat der Bauer Hühneraugen, trägt er Schuhe, die nichts taugen!**

Deswegen denk dran, für das Training im Fitnessbereich bequeme, saubere und geschlossene Schuhe mitzubringen! Denn noch schlimmer als Hühneraugen können Verletzungen/Quetschungen durch herunterfallende Gewichte sein! Deswegen bitte nicht in Flip-Flops oder barfuß trainieren – das ist nicht nur unhygienisch, sondern auch gefährlich.

☞ **Nicht auf Malle in der Halle**

Rüpelhaftes Verhalten wird auch im Gym nicht geduldet! Das heißt für Dich: Räum deine Gewichte und Trainingsutensilien nach dem Training wieder auf, blockiere keine Geräte mit Handtüchern und nimm Rücksicht auf andere Trainierende!

☞ **Dein Schweiß ist heiß?**

Mag sein, aber niemand freut sich über Schweißpfützen seiner Vorgänger auf den Polstern! Leg deswegen beim Training im Cardio- und Kraft-Bereich an den entsprechenden Geräten ein Handtuch unter und desinfiziere von Dir benutzte Geräte nach dem Training!

☞ **Noch ganz sauber?**

Falls du in der Cross Area/Ninja Area mit Magnesium trainierst, wische deine Chalkreste nach dem Training bitte wieder ab! Der/Die Nächste wird es dir danken!

☞ **Willst du bei uns ins Gym hinein musst du leider 16 sein!**

Der Zutritt zum Schwerkraft-Gym (Kraft-, Cardio- und Cross-Bereich) ist Kindern unter 16 Jahren nicht gestattet.

☞ **Keinen Plan wie man richtig trainiert? Dann hol dir einen!**

Wenn du dir nicht sicher bist wie du richtig und sinnvoll trainieren kannst, dann lass dir von einem unserer Trainer einen individuellen Trainingsplan anfertigen! Das freut sowohl deine Muckis, als auch deine Gesundheit! Und falls Du Bock hast ins Cross-Training reinzuschneppern, steig doch einfach in einen unserer Anfänger-Kurse mit ein!

# Hol das Beste aus dir raus!

Unser Fitness-Bereich bietet dir mit vier verschiedenen Areas vielfältige Möglichkeiten:

## **Area 1: Cardio-Bereich**

Zum Aufwärmen/Cool-Down, für das Herz-Kreislauf-Training und zur Ausdauerschulung.

## **Area 2: Kraft-Bereich**

Mit (halb-)geführten Geräten zum Kraft-Training; hier können sich auch Einsteiger ans Functional Training herantasten.

## **Area 3: Cross-Bereich**

Für ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining; hier kannst du mit kombinierten Workouts aus den Bereichen Gewichtheben, Sprinten, Turnen und Functional Training dein Fitness-Level auf eine ganz neue Ebene bringen.

## **Area 4: Ninja-Warrior-Bereich**

Als Spaß-Feature und abwechslungsreiche Ergänzung zum Boulder-Training; in unserem Hindernisparcours darf geschwungen, geklammert, gehangelt, balanciert und geklettert werden, was das Zeug hält! Körperbeherrschung, Ausdauer und vor allem Griffkraft können nicht schaden, der Spaß an der Herausforderung und die Motivation bei Gruppen-Challenges reichen jedoch völlig aus um sich als Schwerkraft-Held auszuprobieren!

## **Area 5: Moon & Campus Board sowie weitere boulder-spezifische Trainingsmöglichkeiten**

Training mit System: Hier kannst Du speziell Deine Unterarme sowie Finger- bzw. Oberkörperkraft perfekt trainieren oder Dich über die Moon App mit Personen auf der ganzen Welt durch selbst kreierte Routen an einer standardisierten Wand mit festgelegten Griffen messen...

# Tipps und Hinweise für Gym-Einsteiger

Du bist Schwerkraft-Gym Einsteiger und kommst zum ersten Mal zu uns? Dann haben wir hier ein paar Tipps und Hinweise für Dich, die Dir den Einstieg ins Gym erleichtern sollen! Bitte halte Dich auch an unsere Gym-Rules – wir legen Wert auf Training mit Verstand und Rücksicht!

## **Kleidung:**

Bequeme Sportkleidung und Sportschuhe reichen theoretisch aus. Ach ja, nicht das Handtuch zum Darunterlegen bei den Geräten vergessen. Du wirst auch Durst haben... Nimm dir was zu trinken mit. Aber nur in Plastikflaschen.

## **Chalk:**

Magnesium, ein kreideähnliches weißes Pulver (Chalk genannt) hilft im Cross Gym bei allen freien Halte- und Hangelübungen. Das macht Sinn: man taucht die Hände vor der Übung in den Chalk Bag, damit die Hände weniger schwitzig sind und man einen besseren Halt an den Griffen hat. Leihen kannst du dir so ein Säckle auch an der Theke.

## **Aufwärmen:**

...ist wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren! Bring Dein Herz-Kreislauf-System z.B. durch Hüpfen, Laufen, (Seil-)Springen etc. auf „Betriebstemperatur“ und mobilisiere alle Gelenke (Hand, Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Knie Fuß), die du für die Übungen benötigst. Auch ein kurzes Stretching (Dehndauer pro Muskelgruppe jeweils etwa 12 sec.) ist sinnvoll!