



SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.  
Fitclub  
Ardehütte 166b  
45359 Essen  
Tel.: 0201/8659082  
fitclub@sg-schoenebeck.de

## Trainingserklärung TeenFitness

---

Name, Vorname

*Bitte lesen und von dir und einem Erziehungsberechtigten unterschrieben zurückgeben.*

Um dir ein den trainingswissenschaftlichen Grundlagen entsprechendes Training im Fitclub zu gewährleisten und gesundheitliche Risiken auszuschließen, sind bitte die folgenden Trainingsregeln von dir einzuhalten. Diese Regeln dienen deinem eigenen Schutz, denn bei falsch ausgeführten Übungen (falsche Haltung, zu hohes Gewicht, einseitige Belastung) kann es zu Verletzungen, Haltungs- und Überlastungsschäden kommen. Außerdem dienen sie einem harmonischen Miteinander auf der Trainingsfläche.

- Das Training an den Geräten darf nur nach einer Einweisung durch den Trainer/die Trainerin unter Einhaltung des Trainingsplans selbstständig durchgeführt werden. Geräte, die nicht im Trainingsplan aufgeführt sind, dürfen nur nach Absprache und entsprechender Einweisung genutzt werden.
- Die Geräte sind entsprechend der im Trainingsplan vermerkten Einstellungen an die Körpergröße anzupassen. Die Wiederholungszahl und die Anzahl der Sätze sind einzuhalten. Die Gewichte dürfen im Trainingsverlauf soweit erhöht werden, wie eine korrekte Übungsausführung unter Einhaltung der angegebenen Wiederholungszahl möglich ist.
- Die Durchführung der Wiederholungen muss sauber und mit korrekter Körperhaltung erfolgen. Sollte dies mit zunehmender Muskelermüdung nicht mehr möglich sein, ist die Übung abubrechen.
- Den Anweisungen des Trainers/der Trainerin ist Folge zu leisten. Etwaige Korrekturen oder Umstellungen des Trainingsplans werden umgesetzt.
- Vor dem Krafttraining unbedingt aufwärmen - unvorbereitete Muskeln sind verletzungsanfällig!
- Nach Beendigung einer Kraftübung das Gerät verlassen, damit es andere nutzen können. Dies gilt auch für Übungspausen.
- Handys können mit Kopfhörern gerne zum Musikhören genutzt werden. Zum Telefonieren bitte den Wartebereich vor dem Fitclub nutzen.
- Bitte lege zwischen zwei Krafttrainingseinheiten einen Tag Pause ein, damit sich Muskeln, Sehnen und Bänder regenerieren können.

### **Muskelausdauertraining als Grundlage**

Es wird anfangs ein sogenanntes *Muskelausdauertraining* mit einer Wiederholungszahl von 1x20 und dem dafür maximal möglichen Gewicht durchgeführt. Die letzten 4-5 Wiederholungen sollten in den beteiligten Muskeln „brennen“, dann ist die Belastung richtig. Das Kraftausdauertraining führt dazu, dass die Muskeln kräftiger werden, die Gelenke und der Stützapparat aber noch geschont werden und sich anpassen können. Nach ca 3 Wochen regelmäßigen Trainings kannst du pro Gerät 2x20 Wdh. absolvieren – hierzu bitte erst alle Kraftübungen 1x durchtrainieren und dann einen zweiten Durchgang starten.

### **Muskelaufbautraining für Fortgeschrittene**

Erst nach 2-3 Monaten regelmäßigen Trainings von 2-3 Einheiten pro Woche, kann optional das Training so angepasst werden, dass mehr das Muskelwachstum mit einem *Muskelaufbautraining* im Vordergrund steht. Frage hierzu bitte erst den Trainer/die Trainerin!

Wende dich mit Fragen zu deinem Training bitte immer an den Trainer/die Trainerin - wir helfen dir gerne!

**Hiermit erkläre ich, dass ich die Trainingsregeln einhalte bzw. mein Kind dazu anhalte, diese einzuhalten.**

---

Datum

Unterschrift Mitglied

Unterschrift Erziehungsberechtigter