

Checkliste für Dein erstes Training:

- deine Mitgliedskarte
- bequeme Sportkleidung und saubere Turnschuhe
- Badesandalen für den Nassbereich
- ein Handtuch zum Duschen und ein mittelgroßes Handtuch zum Unterlegen für die Geräte
- ein Badetuch für die Sauna
- Straßenschuhe bitte in das Schuhregal

Vorteile unseres Kraft-Ausdauer-Zirkels:

- enorme Zeitersparnis, nur 2x 17 min für eine Trainingseinheit
- automatische Geräteeinstellung, dadurch sicheres Training und Einsparung von lästigen Einstellzeiten
- optimales Verhältnis von Belastung und Pause, damit maximaler Trainingserfolg
- Trainingsplan auf Chipkarte und einfaches Handling
- feine Gewichtsabstufungen in 1 kg Schritten möglich, dadurch keine Überlastung

Wichtige Informationen für das Training im Kraft-Ausdauer-Zirkel:

- Trinkpause bitte nur vor oder nach einer vollen Runde
- Der Einstieg findet immer an dem mit Start gekennzeichneten Gerät statt.
- Die Chipkarte wird nur mit Daumen und Zeigefinger in den Karteleser eingeführt. Erhöhter Kraftaufwand zerstört den Kartenleser.
- Die Geräte im Zirkel dürfen nur in Verwendung mit dem gesamten Zirkel genutzt werden.
- Die Reihenfolge der Geräte ist unbedingt einzuhalten.
- Trainingsdauer Kraftgerät - 60 sec, Gerätewechsel - 30 sec, Fahrrad und Elypse a 4 min, das entspricht 17 min pro Trainingsrunde
- Der Gerätewechsel ist unbedingt im Wechselspiel der Lichtsäule zu vollziehen.
- Leuchtet die Säule grün, wird trainiert (60sec)
- Leuchtet die Säule rot, wird zum nächsten Gerät gewechselt (30sec)
- Das Gewicht sollte so angepasst werden, dass ein Training von mehr als 1 Minute nicht möglich ist. (ca. 20 Wiederholungen bei optimaler Trainingsgeschwindigkeit)
- Wer die 2.Runde beginnen möchte, muss den Zirkel-Einsteigern Vorrang gewähren!
- Das Handtuch bitte direkt auf die Griffe der Fahrrad-Ergometer legen
- Kraftgeräte - besonders deren Griffe - sollten nach der Benutzung mit eigenen Handtuch abgewischt werden (um einen schnellen Gerätewechsel gewährleisten zu können)
- Nach jedem Training ist die Chipkarte am Miha-Terminal zur Datensicherung auszulesen
- Die Chipkarte soll vor Nässe, Hitze und starken Magnetfeldern geschützt und nicht gebogen werden. Ist sie verloren oder beschädigt berechnen wir 15,-€.
- Handys, besonders Smartphones führen zu Störungen bzw. Totalausfall der Pulsfrequenz in einem Umkreis von bis zu 2 m. Bitte im Miha-Zirkel und im gesamten Cardio-Bereich auf Flugmodus umstellen oder am Besten ganz ausschalten! Für manche unserer Kunden ist die Überwachung der Herzfrequenz lebenswichtig.
- Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg mit dem Kraftausdauerzirkel!