



## Checkliste Fitnessstudio-Wahl

Das Studio deiner Wahl sollte alle hier aufgeführten Punkte erfüllen. Unter der Voraussetzung, dass du effektiv Kraft und Muskeln aufbauen möchtest und weniger als 1 Jahr Trainingserfahrung mitbringst, handelt es sich um die Mindestanforderungen. Du kannst die Checkliste beim Probetraining durchgehen.

### Ausstattung

- Ausreichende Anzahl Hantelbänke mit höhenverstellbarer Rücklehne bis ca. 90°
- Ausreichende Anzahl Flachbänke
- Langhantelablagen für einige der Bänke
- Kurzhanteln bis **mindestens** 40 kg
- Verschiedene Typen von Hantelstangen: Langhanteln (ohne fest vorinstallierte Gewichte!), SZ-Hanteln, gegebenenfalls Trizeps-Hanteln
- Klimmzugstange (Ideal für Anfänger: Klimmzughilfe, auch Gravitron genannt, ist aber kein unbedingtes Muss)
- Mindestens ein Langhantel-Rack
- Doppelseitiger Kabelzugturm (idealerweise mit höhenverstellbarer Kabelrolle)
- Multipresse (Manchmal auch Smith-Maschine genannt)
- Bereich für Bodenübungen
- Ein Kabelzug, an dem Rudern möglich ist
- Eine Rückenstrecker-Bank
- Crosstrainer und/oder Laufbänder

## Service

### Trainingspläne

- Das Studio bietet Trainingspläne an
- Trainingspläne kosten nicht extra
- Trainingspläne sind individuell auf dich zugeschnitten
- Zum Trainingsplan gibt es eine Einweisung dazu
- Bei Bedarf erhältst du alle 6-8 Wochen einen neuen Trainingsplan

### Philosophie

- Die Philosophie des Studios lässt leistungsorientiertes Krafttraining zu, nicht bloß Gesundheitssport

### Betreuung

- Es ist zu jeder Tageszeit ein ausgebildeter Trainer anwesend und auch ansprechbar
- Du kannst jederzeit von einem Trainer deine Technik überprüfen oder dir neue Übungen zeigen lassen, die Trainer beraten dich zu Training und Ernährung
- Du wirst in einem Eingangsgespräch zu eventuellen gesundheitlichen Einschränkungen befragt

### Studioauslastung

- Der Freihantelbereich ist zu deinen bevorzugten Trainingszeiten nicht überfüllt, an den oben genannten wichtigen Geräten ist immer ein Platz frei