

Lieber Trainierender,

vielen Dank an dem Interesse an meinen spezifischen Trainingsplänen. Zunächst einmal ist es super, dass Du den ersten Schritt getan hast, um mit dem Training zu beginnen. Du wirst merken, dass die Übungen tatsächlich sehr sorgfältig ausgewählt wurden, um den entsprechenden Trainingszielen gerecht zu werden.

Während des Trainings ist es wichtig, dass Du die Hinweise beachtest, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Bitte lies auch unten den Haftungsausschluss.

Aufbau der Trainingsplan-Area

In der Trainingsplan-Area findest Du Trainingspläne mit fitnessspezifischen Zielen („Muskelaufbau“ und „Allgemeine Fitness“) und Trainingspläne, die sich auf spezifische Beschwerden beziehen.

Hinweise zu den Trainingsplänen

- Der Trainingsplan besteht aus einer kurzen Beschreibung, der Du auch die Plandauer und die benötigten Trainingsgeräte entnehmen kannst.
- Die Plandauer kann variieren und hängt davon ab, wie viele Sätze durchgeführt bzw. wie lang die Pausen gestaltet werden.
- Sollten dir Trainingsgeräte nicht zur Verfügung stehen, ist es auch möglich den Plan entsprechend zu modifizieren bzw. nur einzelne Übungen durchzuführen.
- Wichtig: Grundsätzlich sollten Gewichte und Wiederholungszahlen selbst bestimmt und dem individuellen Leistungsstand angepasst werden. Die angegebenen Zahlen sind lediglich Orientierungen.
- Grundsätzlich gilt: Die Übungen sollten immer sauber und ohne Schmerzverstärkung durchführbar sein.

Belastungssteuerung

Bei *fitnessspezifischen* Plänen sollten die Intensität bzw. der Umfang progressiv gesteigert werden. (Sätze, Wiederholungen, Gewicht). Bei den *Beschwerde-spezifischen* Plänen geht es in erster Linie darum, nach subjektivem Belastungsempfinden zu trainieren (keinesfalls in den Schmerz trainieren und Überlastung vermeiden).

Ausschlusskriterien für das Training

Zu folgenden Einschränkungen lass dich bitte **VOR** Aufnahme des Trainings von einem Arzt auf Sporttauglichkeit untersuchen.

- Kardiovaskuläre Krankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Diabetes
- Bluthochdruck (auch, wenn medikamentös eingestellt)
- Erkrankungen der Atemwege
- Medikamenteneinnahme
- Starkes Rauchen
- Starke Schmerzen an Wirbelsäule und Gelenken
- ...und bei sonstigen Zweifeln in Bezug auf die eigene Gesundheit

Gesundheitliche Trainingshinweise

- Am besten ist es, wenn Du die Übungen im Beisein einer weiteren Person machst.
- Besonders bei Rücken- und Gelenkbeschwerden sollte Überlastung unbedingt vermieden werden.
- Mache ausreichend Pausen.
- Achte während der Bewegung auf eine normale Atmung (keine Pressatmung) und führe die Übungen langsam und kontrolliert aus.
- Sollten während der Übung Schmerzen auftreten, verringere das Bewegungsausmaß oder gehe zur nächsten Übung.
- Bei Schwindel oder starker Kurzatmigkeit brich die Übung ab.

Ich hoffe, dass dir meine Trainingspläne weiterhelfen. Dir hat das Training gefallen? Lass es mich wissen und sende mir ein Feedback zu den Plänen oder erzähle deinen Freunden und Bekannten davon.



Entdecke meine Facebook-Seite: Fit.Schmerzfrei – Therapeutisches Personal Training



Folge mir auf Instagram: Johannes_JBerlin

Ganz viel Spaß mit den Trainingsplänen

Dein Johannes

Haftungsausschluss

1. Die Durchführung der Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.
2. Der Kunde/Trainierende verzichtet ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen, die im Zusammenhang mit der Durchführung der Trainingspläne stehen.
3. Auch für Sachschäden wird eine Haftung von Seiten des Personal-Trainers ausgeschlossen.
4. Der Trainierende versichert, sportgesund zu sein, bzw. sich bei einem Arzt seines Gesundheitszustandes zu versichern. Verzichtet er darauf, so tut er dies auf eigene Verantwortung.
5. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die dem Trainierenden selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der Personal-Trainer im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.
7. Der Trainierende ist gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Trainings auftreten können, versichert

Der Trainierende hat sich über den Inhalt dieser Haftungsausschlussklärung vollständig informiert, indem er ihn gelesen hat und bestätigt ihn per Mausklick vor der Einsicht des Trainingsplans.