

Der Gesundheitszirkel

Die 10 Gebote des Gesundheitszirkels

- 1. Der Einstieg in den Kraftausdauerzirkel findet immer an dem mit Start gekennzeichneten Gerät statt.**
- 2. Die Reihenfolge der Geräte ist unbedingt einzuhalten.**
- 3. Wer die 2. Runde beginnen möchte, muss den Zirkel-Einsteigern Vorrang gewähren!**
- 4. Die Geräte im Kraftausdauerzirkel dürfen nur in Verwendung mit dem gesamten Zirkel genutzt werden.**
- 5. Der Gerätewechsel ist unbedingt im Wechselspiel der Wassersäule zu vollziehen.**
- 6. Bei sprudelnder Wassersäule wird trainiert (60 sec.).**
- 7. Bei inaktiver Wassersäule wird das Gerät gewechselt (30 sec.).**
- 8. Der Ausdaueranteil beträgt im Gegensatz zu dem Kraftanteil 4 Minuten.**
- 9. Das Gewicht sollte so angepasst werden, dass ein Training von mehr als 1 Minute nicht möglich ist.**
- 10. Wer sich nicht an die Gebote hält, behindert den Trainingsablauf und darf im Interesse aller aus dem Kraftausdauerzirkel ausgeschlossen werden.**

**Viel Spaß und Erfolg mit
dem PHYSIO Fitness Gesundheitszirkel**

IHR PHYSIO Fitness Team