DIN 33961-2:2014-12 (D)

Fitness-Studio - Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb - Teil 2: Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining

Inhalt

Seite

Vorwort ... 3
1 Anwendungsbereich ... 4
2 Normative Verweisungen ... 4
3 Begriffe ... 4
4 Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 4
4.1 Flächen für gerätegestütztes Training ... 4
4.2 Bodenbelag für stationäre Trainingsgeräte ... 4
4.3 Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf ... 4
4.3.1 Allgemeines ... 4
4.3.2 Eingangsgespräch ... 4
4.3.3 Trainingszielsetzung und Trainingsplanung ... 5
4.3.4 Trainingsdurchführung ... 5
4.4 Stationäre Trainingsgeräte ... 5
4.4.1 Allgemeines ... 5
4.4.2 Anforderungen an die Geräteausstattung für Herz- und Kreislauftraining ... 5
4.5 Personaltableau für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 5
5 Prüfverfahren für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 5
5.1 Prüfung der Flächen für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 5
5.2 Prüfung des Bodenbelags für stationäre Herz- und Kreislauftrainingsgeräte ... 5
5.3 Prüfung der Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf ... 6
5.3.1 Prüfung der allgemeinen Anforderungen an Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf ... 6
5.3.2 Prüfung des Eingangsgesprächs ... 6
5.3.3 Prüfung der Trainingszielsetzung und Trainingsplanung ... 6
5.3.4 Prüfung der Trainingsdurchführung ... 6
5.4 Prüfung der stationären Trainingsgeräte ... 6
5.5 Prüfung des Personaltableaus für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 6
Literaturhinweise ... 7