DIN 33961-2:2019-03 (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 Allgemeines ... 4

5 Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 4
5.1 Flächen für gerätegestütztes Training ... 4
5.2 Bodenbelag für stationäre Trainingsgeräte ... 4
5.3 Beleuchtung ... 5
5.4 Betreuungskonzepte, Trainingsprogramme/-ablauf ... 5
5.4.1 Allgemeines ... 5
5.4.2 Eingangsgespräch ... 5
5.4.3 Trainingszielsetzung und Trainingsplanung ... 5
5.4.4 Trainingsdurchführung ... 5
5.5 Stationäre Trainingsgeräte ... 5
5.5.1 Allgemeines ... 5
5.5.2 Anforderungen an die Geräteausstattung für Herz- und Kreislauftraining ... 5
5.6 Personalanforderungen für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 6

6 Prüfverfahren für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 6
6.1 Prüfung der Flächen für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 6
6.2 Prüfung des Bodenbelags für stationäre Herz- und Kreislauftrainingsgeräte ... 6
6.3 Prüfung der Geräteausstattung für Herz-Kreislauftraining ... 6
6.4 Prüfung der Personalanforderungen für gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining ... 6

Literaturhinweise ... 7