

Fitness-Knigge:

10 Tipps für das richtige Verhalten in deinem INJOY Mülheim

Im INJOY ist immer was los. Aber wo viele Menschen sind, geht es nicht ohne ein paar Spielregeln. Damit sich jeder bei uns wohlfühlen kann gibt es ein paar Verhaltensregeln, die bei uns grundsätzlich beachtet werden sollten. Die anderen Mitglieder werden es dir danken - und du selbst wirst dich auch wohler fühlen!

1. Handtuch unterlegen!

Und das nicht nur in der Sauna. Es ist gesundheitlich nicht gleich bedenklich, wenn man mit dem Schweiß eines anderen in Kontakt kommt. Allerdings kann man es auch verstehen, dass nicht jeder das unbedingt möchte. Die Vorstellung, ein vollgeschwitztes Gerät nutzen zu müssen, ist wohl für keinen besonders schön. Daher bitten wir euch, bei jedem Training ein Handtuch unterzulegen - auch auf Matten!

2. Bitte immer säubern!

Selbstverständlich werden die Geräte von uns regelmäßig gereinigt. Aber damit die Geräte auch sauber bleiben, bitten wir alle Sportlerinnen und Sportler, die Geräte direkt nach der Benutzung mit dem dafür bereitgestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.

3. Kleidung

Nur damit wir uns nicht falsch verstehen - wir wissen, wie es ist. Natürlich können wir nachvollziehen, dass ihr stolz auf eure Trainingserfolge seid. Der dicke Bizeps, der hart erkämpfte Waschbrettbauch und die definierten Rückenmuskeln sind eure Trophäen, auf die ihr auch zu Recht stolz sein könnt. Aber bitte alles im angemessenen Rahmen. Schließlich seid ihr in einem Fitnessstudio und nicht am Strand. Frauen empfinden es ohnehin meist als aufdringlich, wenn Man(n) in zu knappen Muscleshirts oder gar mit freiem Oberkörper trainiert. Und andere Männer halten euch für arrogant. Also bitte nicht bei uns im INJOY. Tragt daher lieber etwas funktionelles. Ein T-Shirt ist meistens die beste Wahl.

4. Geräte blockieren? Nicht sehr nett.

Auch wenn es am Hotelpool im Grunde schon üblich ist und man sich nichts Böses dabei denkt: Das Blockieren der Geräte mit Handtüchern ist im Fitnessstudio ein No-Go. Natürlich müsst ihr nicht gleich das Feld räumen, wenn ihr an der Hantelbank eine Verschnaufpause zwischen zwei Sätzen einlegt. Aber sobald ihr andere Geräte nutzt, gebt die Geräte bitte für die anderen Nutzer des Studios frei. Einmal kurz säubern, fertig.

5. Pssst.

Wir sind keine Bücherei - und das ist auch gut so. Wo trainiert wird, ist Leben! Sich dabei mit anderen zu unterhalten oder sich gegenseitig zu unterstützen ist vollkommen okay. Nur bitte in angemessenem Ton - im wahrsten Sinne. Viele kommen zu uns ins INJOY, um sich vom Alltag zu entspannen und abzuschalten. Daher seid bitte nicht so laut, dass sich andere gestört fühlen könnten. Das gilt insbesondere für die Sauna, in der laute Gespräche ohnehin ein Tabu sind. Übrigens gilt Ähnliches für die Nutzung von Handys. Lautes Klingeln und Telefonieren nervt die anderen Besucher. Also am Besten gleich eingeschlossen lassen.

6. Getränke

Natürlich dürft ihr bei uns auch eigene Getränke mitbringen. Bitte aber niemals mit Glasflaschen in den Trainingsbereich - das können wir euch aus Sicherheitsgründen nicht gestatten. Am Besten sind Sporttrinkflaschen aus Kunststoff, wie ihr sie auch bei uns bekommt. Wer pfiffig ist, bucht aber ohnehin unser Getränke-Abo, damit kann man sich obendrein auch die Schlepperei sparen.

7. Duftende Mitglieder

Ein wenig Körperpflege hat noch niemandem geschadet - und auch ein Deo gehört dazu. Niemand möchte beim Training dadurch auffallen, dass er nach Schweiß riecht. Aber bitte nicht den Fehler machen, sich vor dem Training groß einzuparfümieren – in Kombination mit starkem Schwitzen kann der Schuss sehr schnell nach hinten losgehen!

8. Der Flirt-Paragraph

Klar, im Fitnessstudio kann man super andere Leute kennenlernen. Hier und da trifft man auch auf Menschen, die dem anderen Geschlecht angehören und einen eventuell sogar bei der Begrüßung freundlich angelächelt haben. Nur sollte man bitte nicht davon ausgehen, dass das hier eine Singlebörse ist. Soll heißen: Bitte die Etikette wahren. Dämliche Anmachen und aufdringliches Verhalten kommen im Fitnessstudio nämlich genauso blöd an wie woanders auch. Okay?

9. Der Besserwisser-Paragraph

Besserwisser machen sich selten durch ihre Art beliebt. Oder habt ihr beim Autofahren Lust, ständig vom Beifahrer korrigiert zu werden? Darum ist es auch im Fitnessstudio nicht angebracht, ungefragt den Lehrer zu spielen. Soll heißen: Solange ihr nicht gebeten werdet, haltet euch zurück mit Ratschlägen zu den Trainingsmethoden anderer Mitglieder, auch wenn sie gut gemeint sind. Dafür sind unsere Trainer da. Die wissen nämlich auch, welche Ziele die Trainierenden erreichen wollen oder ob es Handicaps gibt, die man beachten muss. Vielleicht sind eure Tipps in manchen Fällen gar nicht so optimal, egal welche Erfolge ihr selbst damit hattet.

10. Duschen erlaubt - rasieren verboten!

Hier müssen wir nicht viel erklären, oder? Bitte erledigt das zu Hause.

Hier noch ein paar Tipps für euren Saunagang im INJOY Mülheim:

- Auf jeden Fall solltet ihr zwei Handtücher, Badelatschen und Duschzeug dabei haben.
- Das Saunatuch sollte groß genug sein und unter dem ganzen Körper liegen. Ein Tüchlein, auf das nur der Po passt, ist definitiv zu klein.
- Nehmt euch Zeit! Für einen entspannten Saunabesuch mit mehreren Durchgängen darf man sich gerne länger Zeit nehmen - denn auch die Ruhephasen (15-30 min) zwischen den Gängen sind wichtig für den Körper!
- Um eine zusätzliche Kreislaufbelastung zu vermeiden, sollten etwa zwei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und dem Saunagang liegen. Und um eine unnötige Belastung der Mitsaunierer zu vermeiden, darf auch gerne auf Knoblauch und Zwiebeln vor dem Saunieren verzichtet werden.
- Egal, wie fit du bist: Anfänger nutzen die unteren Bänke. Hier sind die Temperaturen tatsächlich ein wenig niedriger.
- Bitte immer Rücksicht aufeinander nehmen und nach Möglichkeit eine Armlänge Abstand zum Sitznachbarn lassen.
- Abkühlung bitte immer vorsichtig in Stufen vornehmen, nicht jeder Kreislauf verkraftet ohne Weiteres extreme Temperaturunterschiede gleich gut. Zuerst geht es an die kalte Luft, dann vorsichtig beginnen, mit einem kalten Wasserstrahl zuerst die Gliedmaßen abzuspülen. Dabei den Duschstrahl vom rechten Fuß, Bein und Arm langsam zur linken Körperhälfte und bis zum Herzen hin führen.
- Seid nach einem hartem Training bitte vorsichtig mit der Sauna. Wenn euer Körper extrem gefordert wurde, hat er schon gut damit zu tun, dies zu verarbeiten. Eine vorübergehende Schwächung des Immunsystems ist da ganz normal. Überlastet euren Organismus nicht obendrein, sondern geht sorgsam mit eurem Körper um.
- Bei einigen Erkrankungen - wie zum Beispiel einem vorhandenen Infekt - sollten Saunagänge generell vermieden werden. Wann Saunagänge untersagt sind, bespricht man im Vorfeld am besten mit dem behandelnden Arzt.