



# Hilfestellung: (Aerobes) Gruppenfitness-Training unterhalb 80-85% der maximalen Herzfrequenz

Um die neuen Vorschriften für Studio-Wiedereröffnungen in Zeiten von Corona einzuhalten und sicherzustellen, dass Ihre Mitglieder im aeroben Bereich trainieren, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengefasst, an denen Sie und Ihre Instrukturen sich orientieren können:

## UNSERE EMPFEHLUNG:

- Verlassen Sie sich auf Ihre erfahrenen zertifizierten LES MILLS Instrukturen
- Instrukturen sollten zu Beginn eines Kurses an die Teilnehmer appellieren auf ihre Herzfrequenz zu achten und ggf. den Begriff "aerob" erklären
- Die Teilnehmer sollten nicht an ihre Ausdauergerenzen kommen/außer Atem sein
- Pulskontrolle durch Pulsuhren (o.ä.) oder sorgfältig auf den Atem achten
- Nutzung der Expressformate, um lange Belastungsdauern zu vermeiden
- Alternative für HIIT-Classes: GRIT Cardio Outdoor (es gibt kein schlechtes Wetter nur schlechte Kleidung)

## OPTIONEN NUTZEN:

Bei CARDIO Programmen (wie z.B. BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM, TONE, LMI STEP) gilt:

- LOW IMPACT-Optionen nutzen
  - Springen vermeiden/Arme nicht über Herzhöhe heben
  - Step auf die niedrigste Stufe stellen
- Equipment Classes (z.B. CXWORX & BODYPUMP):
  - Reduzierung des Gewichts
  - Reduzierung des Widerstandes
- Fun Classes (z.B. SH ´ BAM):
  - Spaß am Tanzen noch mehr in den Vordergrund stellen und "LOW-IMPACT"- Optionen nutzen
- Cycle Classes
  - Reduzierung des Widerstandes (leichter bis moderater Widerstand)
  - Auf Position im Sitzen ausweichen/weniger im Stehen fahren

Bitte bedenken Sie, dass Menschen **unterschiedliche Fitness – Level und dementsprechend verschiedene Bedürfnisse** haben, um im aeroben Training zu bleiben.

**Dieses Handout ist als Empfehlung/Unterstützung zu sehen.**

Der Trainer und das Studio ist für die Umsetzung und Einhaltung der Vorschriften im jeweiligen Kurs verantwortlich.

WWW.LESMILLS.DE

**LES MILLS**