

Sportstudio Montabaur

Einverständniserklärung

Das Fitnessstraining mit Zusatzgewichten stellt eine Art der Belastung dar, die das Organsystem des Menschen (sowohl Muskulatur, Knochensystem als auch innere Organe wie Herz und Lunge), zu ganz bestimmten Anpassungserscheinungen bewegen soll.

Mit dem Muskeltraining (Ziele: Straffung, Kräftigung, Muskelaufbau, etc.), wird auch das Knochensystem des Menschen trainiert. Denn durch die zusätzliche Belastung (Mehrbelastung mit Gewichten) wird der Knochen dazu „verleitet“ sich in seiner Dichte und Festigkeit anzupassen (Der Knochen wird fester und stabiler). Dies ist einer der Gründe warum Osteoporose-Patienten zur Vorbeugung jene Form der Belastung (natürlich nur dosiert) wählen sollten.

Aber auch beim jugendlichen Sportler findet ein solcher Anpassungsvorgang statt. Hier ist dies aber nicht erstrebenswert, da sich so die Wachstumsfugen verschließen. Das sind jene Stellen im menschlichen Skelett an denen ein Längenwachstum stattfindet.

Außerdem findet im jugendlichen Alter ein schnelles Muskelwachstum statt, welches dazu führen kann, daß die zu kräftige Muskulatur dem Sehnen-, Band- und Kapselapparat zu stark überlegen ist. Dies kann Verletzungen hervorrufen, die Spätfolgen mit sich führen.

Aus diesem Grund ist es nötig den Körper stufenweise auf starke mechanische Belastungen vorzubereiten, um ein langsames Anpassen zu ermöglichen.

Dies wird durch unser Trainingskonzept mittels Stufenplänen realisiert.

Teenager, die im Sportstudio Montabaur trainieren, verpflichten sich dazu nach einer Einweisung diese Trainingsregeln zu befolgen.

Bei nicht einhalten dieser Trainingspläne muß der jugendlich Trainierende damit rechnen dass ihm die Erlaubnis im Sportstudio Montabaur trainieren zu können entzogen wird.

Die obigen Risiken habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit gestatte ich meinem Sohn/ meiner Tochter _____,
geboren am _____, ein regelmäßiges Training im Sportstudio
Montabaur unter Anleitung eines Trainers durchzuführen.

Kontakt Daten des Erziehungsberechtigten:

Vor- und Zuname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon Nummer für Rückfragen: _____

Datum und Unterschrift: _____