



Herzlich Willkommen zur Prolv-Serie,

bitte beachtet folgende Regeln und Voraussetzungen und sendet sie unterschrieben an:

**Nico Müller**  
**Studio Müller**  
**Neureutherstrasse 12**  
**80799 München**

### **10 Punkte Regel**

1. Bitte nur bei Gesundheit und Wohlbefinden trainieren.
2. Lass dich vor dem Beginn der Homelv-Serie bei einem Sportarzt auf mögliche Kontraindikationen untersuchen.
3. Es wird ein Blutdruck-Gerät empfohlen, vor und nach dem Training ist eine Messung sinnvoll. Bitte gerne mit den Ergebnissen senden!
4. Ehrlichkeit: Alle Daten / Ergebnisse sollen ehrlich aufgeschrieben werden. Dieses Trainingsmodul im Wettbewerbsformat soll ein regelmäßiges, motivierendes Training ermöglichen.
5. Jeder Abbruch muss eingetragen werden, alle technischen Ausführungen wie beschrieben ausgeführt werden.
6. Equipment: Nur ein Polar-Herzfrequenzgurt (H7 Sender z.b.) garantiert valide Daten, bitte nur diese benutzen! Andere Herzfrequenzgurte werden nicht für die Trainingsanalyse und Ranking akzeptiert.
7. Gesundheit: Fühlst du dich unwohl oder müde, Training bitte aussetzen und ggfs. den Arzt konsultieren.
- 8. Gewähr: Jedes Training erfolgt auf eigene Gefahr! Eine Haftung ist ausgeschlossen.**
9. Sollten Probleme oder Fragen entstehen, melden!
10. Sport soll Spaß machen, sind die Einheiten zu stark, bitte niedriger anfangen

Ich akzeptiere die Bedingungen einschließlich jeglicher Haftung!

Datum / Name / Ort

---