

# Box Regeln



1. Komm früher, geh später. Feuer die anderen beim Workout an und ermutige sie durchzuhalten! Ansonsten nimmst du dir selbst die Erfahrung andere Menschen mit deiner bloßen Anwesenheit zu unterstützen und Teil einer einzigartigen Gemeinschaft zu sein. Verspätet du dich bis zu 5 Minuten kannst du unser Wohlwollen durch 20 Burpees zurück gewinnen. Alle Angefangenen weiteren 5 Minuten verdoppelt sich die „Gebühr“!
2. Lass dein Ego vor der Tür! Bring es nicht mit in unsere Box. Für einige ist das hart- vor allem für Männer. Aber HFT hat die magische Fähigkeit Ego's zu zerschlagen. Du wurdest gewarnt...
3. Stell dich vor! HFT ist mehr als nur ein Gym. Es ist eine Gemeinschaft. Wenn du einem von uns begegnest, den du noch nicht kennst dann stell dich vor! Es kann sein, dass der andere deinen Namen wissen muss falls du nach dem Training bewusstlos auf dem Boden liegst. „Hey Alter...“ oder „Hobbys...?“ wäre einfach zu unpersönlich.
4. Schalte dein Gehirn ein sobald du in die Box kommst. Werde dir deiner Umgebung bewusst und verhalte dich respektvoll. Wenn ein anderer Kurs noch läuft, bleib Abseits und vor allem weg von den Geräten!
5. Unfälle und Verletzungen können passieren und sind zu 99% Folge von zu viel Ehrgeiz. Hör auf gierig zu sein, mach langsamer, respektiere die Grenzen deines Körpers. Sei kein Ego-Opfer!
6. Hol dir deine eigenen Gewichte und pack sie auch wieder zurück (das betrifft übrigens auch Kreide-, Schweiß- und Spuckflecken). Wer diese Regel verletzt bekommt 100 Strafburpees!
7. Behandle die Gewichte mit Respekt! Respektiere die Ausstattung indem du schwer und hart trainierst, aber missbrauche sie nicht indem du sie rumschmeisst! Oder Zweck entfremdest!
8. Go heavy or go home! Der einzige Weg um stärker und fitter zu werden ist durch kontinuierliche Steigerung deiner Leistung. Du solltest bei jedem Training erneut danach streben schneller und stärker zu sein als beim letzten Mal. Tue dies aus Überzeugung und von Herzen! Hilfe anderen dabei!
9. Sei ehrlich. Absolviere alle Wiederholungen, mache jede Bewegung sauber und technisch einwandfrei. Es ist DEIN Training!
10. Sei kein Angeber. Es gibt immer jemanden der größer, schneller und stärker sein wird als du.
11. Erwarte nicht sofortige Resultate. Beim fitter werden gibt es keine Abkürzung. „Du kannst den Fluss nicht schieben“, sagte Mark Twight. Genieße die harte Arbeit, den Schweiß und heisse den Schmerz willkommen.
12. Mach' dir keine Gedanken ums Aussehen. Mach' dir Gedanken über deine Technik.
13. Dress-Code. Erscheine sauber und ordentlich. Verlasse uns gerne dreckig und verschwitzt.
14. Du darfst vorher, während und nach dem Workout weinen. Aber benimm dich bitte nicht wie ein kleines Baby.
15. Gib an! Erzähl deinen Freunden und Verwandten davon wie toll du bist und, dass du grad dabei bist die Form deines Lebens zu erlangen. Du machst Dinge, die du nie für möglich gehalten hättest! Dinge, die andere nicht können! Darauf kannst du sehr stolz sein! Erzähl es der ganzen Welt!
16. Wir sind Coaches, nicht dein Personal Trainer. Erwarte nicht, dass wir dir die Gewichte hinterhertragen, deine Wiederholungen zählen, dich an der Hand halten, dir ein Taschentuch reichen und deine Mami anrufen.
17. Sag niemals „das kann ich nicht“. Selbstmitleid bringt nichts und ist ausserdem so unsexy...

18. Der Athlet ist verantwortlich für seine/ihre eigene Fitness, Gesundheit und Sicherheit. Unser Training ist hart. Die Gewichte sind schwer. Wenn es dir nicht gut geht oder du dich nicht wohl fühlst, sag es dem Coach. Das ist schlau, nicht schwach. Ansonsten aber „No Excuses!“
19. Lass deine persönlichen/geschäftlichen/familiären Probleme zu Hause. Diese Box ist für uns eine problemfreie Zone. Mach' es auch zu Deiner! Und wenn es nicht anders geht, geh zu Deinem Coach!
20. Wir sind nicht politisch korrekt. Wir diskutieren, schreien, grunzen, bluten, spucken, schwitzen und schimpfen. Du wirst es auch tun...
21. Involviere dich! HFT ist mehr als nur 'ne Stunde Training. Wir sind eine familiäre Gemeinschaft in der du dich jederzeit einbringen kannst wie und wo du willst. Es gibt viele Möglichkeiten sich einzubringen. Wir sind an jeder Beteiligung oder Anregung interessiert!
22. Lache! Mal ehrlich, wir sehen doch alle doof aus beim Training. Du ganz besonders!