

# REGELN FÜR DIE BENUTZUNG DES KRAFTRAUMS

1. Masse ist Macht
2. Viel hilft viel!
3. Von nichts kommt nichts!
4. Nur schwer bringt mehr!
5. Es gibt nie zu schwer... nur zu schwach!
6. Was weh tut wächst!
7. Weniger ist nicht mehr!
8. Dicke Arme sind nur durch noch dickere Arme zu ersetzen!
9. Quäle deinen Körper, sonst quält er dich!
10. Besser Breit sterben als schmal leben!
11. Wer Protein sät wird Muskeln ernten!
12. Eine Umkleidebank dient lediglich als Ablage für Shakes oder sonstige Aufbauprodukte!
13. Es gibt keine Gains ohne viel Essen und viel Schlaf!
14. Ausdauersport schadet der Figur! (siehe Regel 1)
15. Seilspringen ist was für MÄDCHEN! Dehnungsbänder und Gymnastikbälle auch!
16. Nur Eisen gibt Kraft!
17. Wenn nix mehr geht, gehen immer noch 10 Wiederholungen!
18. Wenn du keine 10 Wiederholungen schaffst... dann mach halt 12!
19. Wenn keine 5Kg Scheibe mehr da ist, dann nimm eine mit 10Kg!
20. Eine Hantel macht noch keine Muskeln!
21. Egal ob dein T-Shirt von adidas, Reebok oder Nike ist, nach dem Training muss es nach Puma riechen!
22. Die Geräte sind nicht mit Handtüchern zu blockieren. Wir sind hier nicht im Urlaub.
23. Schweiß fließt, wenn Muskeln weinen.
24. Dieser Raum ist ein Kraftraum und kein Kino!
25. Verboten sind Smartphones, sinnloses Gerede und schlechte Ausreden... Hier wird Trainiert!