



**NATURALFIT**  
POWERFUL AND STRONG

## THINGS TO KNOW:

### 1. SCHLÜSSEL

Der Schlüssel befindet sich im Safe an der Hauswand links neben dem Haupteingang. Den Code erhältst du vom Coach. Bitte lege den Schlüssel nach deinem Training gleich wieder in den Schlüsselsafe für den nächsten Kunden.

Anleitung: Code eingeben, Opentaste nach unten drücken, Schlüssel entnehmen/zurücklegen, Code eingeben, schliessen.

### 2. SCHUHE

Du kannst in Socken oder mit Indoorschuh auf dem reACT trainieren, wie es für dich angenehmer ist.

### 3. TRAINING

Trainiere höchstens zweimal pro Woche auf dem reACT. Deine Muskulatur muss sich zwischendurch erholen, um besser zu werden. Wir empfehlen einen 4- bis 5-Tages-Trainingsrhythmus.

### 4. ANLEITUNG

Du findest zu allen Basisübungen Demovideos auf [www.naturalfit.ch/videos](http://www.naturalfit.ch/videos)

### 5. SUPPORT

Solltest du ein Problem haben, erreichst du uns per Telefon oder Whatsapp unter 079 744 99 40.

### 6. HYGIENE

Bitte reinige die Handläufe und die Bedienpanel vom reACT sowie die Matte nach Gebrauch mit Desinfektionsmittel.

Wir wünschen dir viel Spass beim Trainieren.  
Dein NaturalFit Team