Jeder hat sein individuelles Trainingsziel - eGym das passende Trainingsprogramm

Von der ersten Trainingseinheit an wird das Training an das Trainingsziel angepasst. Das persönliche Trainingsziel ergibt das persönliche Trainingsprogramm.

Muskelaufbau

Beim Programm Muskelaufbau liegt der Fokus auf einer intensiven Muskelbelastung bei niedrigen Bewegungsgeschwindigkeiten für maximales Muskelwachstum. Die langsame Ausführung und die hohe Muskelbelastung sorgen für einen optimalen Wachstumsreiz. Es werden alle Muskelfasern aktiviert und der Muskelquerschnitt erhöht. Dieses Programm beinhaltet hochintensive Trainingseinheiten und ist ideal, wenn das Ziel in einer Steigerung von Kraftniveau und Muskeldickenwachstum und dem Aufbau von Muskelmasse liegt.

1. **Negativ (12 Whg)**
2. **Adaptiv (10 Whg)**
3. **Isokinetisch (2x8 Whg)**
4. **Adaptiv (10 Whg)**

Abnehmen

Das Programm Abnehmen ist auf einen möglichst hohen Kalorienverbrauch und eine langfristige Verbesserung des Fettstoffwechsels ausgelegt. Das Training zur Gewichtsreduktion umfasst intensives Kraftausdauertraining bei hoher Herzfrequenz und langen Belastungszeiten. Durch weitere intensive Einheiten zum Muskelaufbau wird gezielt für einen gesteigerten Energie-Grundumsatz gesorgt. Die gleichzeitige Kraft- und Ausdauersteigerung ist die ideale Methode zum Abnehmen mit Sport. In einem hohen Pulsbereich werden maximal viele Kalorien verbrannt.

1. **Regulär (30 Whg)**
2. **Isokinetisch (22 Whg)**
3. **Adaptiv (15 Whg)**
4. **Isokinetisch (22 Whg)**

Figurtraining

Das Programm Figurtraining kombiniert Kraftausdauer- und Hypertrophietraining für eine optimale Körperdefinition. Es ist darauf ausgelegt, die Figur zu straffen, Fettpölsterchen zu verbrennen und die Muskulatur zu definieren, um den Körper in die gewünschte Form zu bringen. Je nach Trainingsphase werden sowohl Kraftausdauer- als auch Muskelaufbaureize gesetzt. Ziel des Bodyshapings ist eine dauerhafte Reduktion des Körperfettanteils und eine Festigung der Muskeln, ohne den Muskelumfang maßgeblich zu vergrößern.

1. **Negativ (30 Whg)**
2. **Isokinetisch (20 Whg)**
3. **Adaptiv (12 Whg)**
4. **Isokinetisch (20 Whg)**

Allgemeine Fitness

Das Trainingsprogramm Allgemeine Fitness ist perfekt, wenn die körperliche Vitalität und sportliche Leistungsfähigkeit erhalten und gefördert werden soll. Das Ganzkörpertraining für alle, die sich wenig bewegen, viel sitzen oder bis ins hohe Alter fit bleiben möchten, basiert auf variierenden Trainingsreizen zur Krafterhaltung und Alltagstauglichkeit. Das ganzheitliche Krafttraining zielt auf ein ausbalanciertes Kräfteverhältnis aller Muskelgruppen, geschmeidige Sehnen und Gelenke sowie ein verbessertes Herz-Kreislaufsystem ab.

1. **Regulär (22 Wdh.)**
2. **Adaptiv (18 Wdh.)**
3. **Negativ (14 Wdh.)**
4. **Explonic (2x6 Wdh.)**

Athletik

Beim Trainingsprogramm Athletik liegt der Schwerpunkt auf Leistungssteigerung durch Entwicklung von Schnellkraft, Explosivität und Widerstandsfähigkeit. Getreu dem Motto “schneller, höher, weiter”, hilft dieses Programm, Deine sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren. Das Athletiktraining erfordert maximale Krafteinsätze während des Trainings und sorgt mit hohen Bewegungsgeschwindigkeiten bei maximaler Belastung für einen Kraftanstieg in möglichst kurzer Zeit. Zudem verbessert es die Kraftfähigkeit in jedem Gelenkwinkel sowie die Ermüdungswiderstandsfähigkeit der Muskeln.

1. **Negativ (12 Whg)**
2. **Explonic (2x6 Whg)**
3. **Isokinetisch (3x5 Whg)**
4. **Explonic (2x6 Whg)**

Reha Fit

Das Trainingsprogramm Reha Fit richtet sich an alle, die ein sanftes Training zur Gesundheitsprävention oder Rehabilitation bei Beschwerden oder nach einer Verletzung benötigen. Das Reha-Training schont die Gelenke und minimiert das Verletzungsrisiko durch Überlastung. Die Intensität wird mit tagesformabhängiger Belastung behutsam gesteigert. Rehabilitatives Krafttraining trägt dazu bei, die Durchblutung zu fördern, Schonhaltungen aufzugeben, verletzte Muskeln zu aktivieren, die Muskelkraft wiederherzustellen und Bewegungsabläufe und Beweglichkeit zu verbessern.

1. **Isokinetisch (15 Whg)**
2. **Isokinetisch (15 Whg)**
3. **Negativ (20 Whg)**
4. **Regulär (20 Whg)**

Metabolic Fit

Metabolic Fit ist ein Trainingsprogramm zur Regulierung des Blutzuckerspiegels, das speziell für Diabetes Typ 2 Patienten entwickelt wurde. Es besteht aus einem sich schonend steigernden Kraftausdauertraining über 18 Einheiten und sechs anschließenden Muskelaufbaueinheiten für eine gesteigerte Nachhaltigkeit. Das Training mit langen Belastungszeiten, hohen Wiederholungszahlen und einer Beanspruchung aller großen Muskelgruppen fördert die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und kann, einer Studie zufolge, eine deutliche Senkung des HbA1c-Werts bewirken.

1. **Negativ (20 Whg)**
2. **Regulär (22 Whg)**
3. **Negativ (25 Whg)**
4. **Regulär (2x10 Whg)**