

eGYM

Die eGym Trainingsprogramme

eGym Programme im Überblick

 Regulär

 Adaptiv

 Negativ

 Isokinetisch

 Explonic

Phase 1
VORBEREITUNG

Phase 2
ZIEL

Phase 3
VARIATION

Phase 4
ZIEL

Reha-Fit

Mobilisierung
x15 / 40% / mittel

Aktivierung
x15 / 40% / zügig

Kraftaufbau
x20 / 30/46% / zügig

Normale Funktion
x20 / 46% / zügig

Allgemeine Fitness

Kraftausdauer
x22 / 46% / zügig

Muskelaufbau
x18 / 62% / mittel

Robustheit
x14 / 38/65% /
zügig/langsam

Schnellkraft
2x6 / 55% / explosiv

Muskelaufbau

Robustheit
x12 / 45%/65%/
zügig/langsam

Muskelaufbau
x10 / 75% / langsam

Kraftaufbau
2x8 / 80%/120% / mittel

Muskelaufbau
x10 / 75% / langsam

Figurtraining

Straffung
x30 / 30%/50% / zügig

Fettverbrennung
x20 / 65% / mittel

Muskelaufbau
x12 / 72% / langsam

Fettverbrennung
x20 / 65% / mittel

Abnehmen

Kraftausdauer
x30 / 35% / zügig

Fettverbrennung
x22 / 65%/30% / zügig

Muskelaufbau
x15 / 65% / mittel

Fettverbrennung
x22 / 65%/30% / zügig

Athletik

Robustheit
x12 / 47%/70% /
zügig/langsam

Schnellkraft
2x6 / 55% / explosiv

Muskelaufbau
3x5 / 95%/115% / zügig

Schnellkraft
2x6 / 55% / explosiv

CLASSIC

Phase 1 REGULÄR

Effekte
+ Herzfrequenz
+ Muskelversorgung
+ Ökonomisierung

Methodik
Trainingsreiz in der Konzentrik,
20 Wiederholungen bei 45% der Maximalkraft

Phase 2 NEGATIV

Effekt
+ Kraftsteigerung
+ Muskelaufbau
+ intramuskuläre Koordination

Methodik
Trainingsreiz in der Exzentrik,
15 Wiederholungen bei
38% konzentrisch / 58% exzentrisch

Intensität	gering	hoch
-------------------	--------	------

Wiederholungen	gering	hoch
-----------------------	--------	------

Pulsbereich	niedrig	hoch
--------------------	---------	------

Bewegung	langsam	schnell
-----------------	---------	---------



MUSKELAUFBAU

Hohe Muskelauslastung und langsame Bewegungsgeschwindigkeit.
So werden alle Muskelfasern aktiviert und der Muskelquerschnitt erhöht.

Phase 1
VORBEREITUNG
“Robustheit”

Effekt
Erhöhung der M-Robustheit,
Gewöhnung an hohe Intensität

Methodik
Exzentrisch erhöhtes Gewicht,
hohe Intensität

Phase 2
ZIEL
“Muskelaufbau”

Effekt
hohe Muskelfaser-Aktivierung,
maximaler Muskelaufbau

Methodik
langsame Bewegung
Training über den PmMv

Phase 3
VARIATION
“Maximalkraft”

Effekt
Gelenkwinkelspezifische
Maximalkraft-Steigerung,
Muskelaufbau

Methodik
sehr hohe Intensität,
exzentrischer Overload,

Phase 4
ZIEL
“Muskelaufbau”

Effekt
hohe Muskelfaser-Aktivierung,
maximaler Muskelaufbau

Methodik
langsame Bewegung
Training über den PmMv

Intensität	gering	hoch
Wiederholungen	gering	hoch
Pulsbereich	niedrig	hoch
Bewegung	langsam	schnell



FIGURTRAINING

Wechsel zwischen langen, weniger intensiven und kurzen, intensiven Einheiten

Phase 1 VORBEREITUNG “Straffung”

Effekt

Erhöhung der M-Robustheit,
erhöhte M-Energieversorgung

Methodik

Exz. erhöhtes Gewicht,
sehr viele wenig intensive Wdh

Phase 2 ZIEL “Fettverbrennung”

Effekt

Muskeldefinition
starke Erhöhung von Puls

Methodik

viele mittel intensive Wdhs
Fokus auf positiver Phase

Phase 3 VARIATION “Kraftaufbau”

Effekt

hohe Muskelfaser-Aktivierung
Muskelaufbau

Methodik

sehr hohe Intensität,
langsame Bewegung

Phase 4 ZIEL “Fettverbrennung”

Effekt

Muskeldefinition
starke Erhöhung von Puls

Methodik

viele mittel intensive Wdhs
Fokus auf positiver Phase

Intensität

gering

hoch

Wiederholungen

gering

hoch

Pulsbereich

niedrig

hoch

Bewegung

langsam

schnell



ABNEHMEN

Fokus auf Kraftausdauertraining bei stetig hoher Herzfrequenz und langen Belastungszeiten

Phase 1
VORBEREITUNG
“Kraftausdauer”

Effekt
erhöhte M-Energieversorgung,
Erhöhung von Puls

Methodik
Fokus auf positiver Phase,
sehr viele wenig intensive Wdh

Phase 2
ZIEL
“Fettverbrennung”

Effekt
starke Erhöhung von Puls
erhöhte M-Energieversorgung

Methodik
viele mittel intensive konz.
Wdhs mit Gewichtsreduktion

Phase 3
VARIATION
“Muskelaufbau”

Effekt
Muskeldefinition
Muskelaufbau

Methodik
hohe Intensität
langsame Bewegung

Phase 4
ZIEL
“Fettverbrennung”

Effekt
starke Erhöhung von Puls
erhöhte M-Energieversorgung

Methodik
viele mittel intensive konz.
Wdhs mit Gewichtsreduktion

Intensität	gering	hoch
Wiederholungen	gering	hoch
Pulsbereich	niedrig	hoch
Bewegung	langsam	schnell



ATHLETIK

Fokus auf Leistungssteigerung durch Entwicklung der Schnellkraft und Widerstandsfähigkeit

Phase 1
VORBEREITUNG
“Robustheit”

Effekt
Erhöhung der Robustheit,
Muskelaufbau

Methodik
mittlere Wdhzahl bei hoher
Intensität, Fokus auf Exz.

Phase 2
ZIEL
“Schnellkraft”

Effekt
Erhöhung der Explosivität

Methodik
Zwei Intervalle mit maximaler
Beschleunigung

Phase 3
VARIATION
“Kraftaufbau”

Effekt
Steigerung der Maximalkraft

Methodik
Maximaler Kräfteinsatz über die
volle ROM

Phase 4
ZIEL
“Schnellkraft”

Effekt
Erhöhung der Explosivität

Methodik
Zwei Intervalle mit maximaler
Beschleunigung

Intensität	gering	hoch
Wiederholungen	gering	hoch
Pulsbereich	niedrig	hoch
Bewegung	langsam	schne ll



ALLGEMEINE FITNESS

Fokus auf variierenden Trainingsreizen und Krafterhaltung

Phase 1
VORBEREITUNG
"Kraftausdauer"

Effekt
Erhöhung des Puls,
erhöhte M-Energieversorgung

Methodik
viele mittel intensive Wdhs
Fokus auf Konz.

Phase 2
ZIEL
"Muskelaufbau"

Effekt
Muskeldefinition,
Muskelaufbau

Methodik
viele intensive Wdhs mit
Reduktion

Phase 3
VARIATION
"Robustheit"

Effekt
Erhöhung der M-Robustheit
Muskelaufbau

Methodik
mittlere Wdhzahl bei hohe
Intensität und erhöhter Exz.

Phase 4
ZIEL
"Schnellkraft"

Effekt
Erhöhung der Explosivität

Methodik
Zwei Intervalle mit maximaler
Beschleunigung

Intensität

gering

hoch

Wiederholungen

gering

hoch

Pulsbereich

niedrig

hoch

Bewegung

langsam

schnell

REHA-FIT

Fokus auf sanfter Steigerung der Intensität mit tagesformabhängiger Belastungssteuerung, Rückkehr zur vollen Funktion

Phase 1
VORBEREITUNG
"Mobilisierung"

Effekt
Förderung der Durchblutung,
Schonhaltungen aufheben

Methodik
mittlere Wdhzahl und geringe
Intensität, kontrollierte
Beweg.geschw.

Phase 2
ZIEL
"Aktivierung"

Effekt
Gezielte Aktivierung verletzter
Muskeln

Methodik
mittlere Wdhzahl und Intensität,
leicht erhöhte Beweg.geschw.

Phase 3
VARIATION
"Kraftaufbau"

Effekt
Wiederherstellung Muskelkraft,
Verbesserung
Bewegungsabläufe

Methodik
mittlere Wdhzahl bei erhöhter
Intensität in Exzentrik

Phase 4
ZIEL
"Volle Funktion"

Effekt
Kraftsteigerung im gesamten
Bewegungsumfang, Rückkehr
zur vollen Gelenksfunktion

Methodik
hohe Wdhzahl mit gleicher
Intensität in Kon- und Exzentrik

Intensität	gering	hoch
Wiederholungen	gering	hoch
Pulsbereich	niedrig	hoch
Bewegung	langsam	schnell

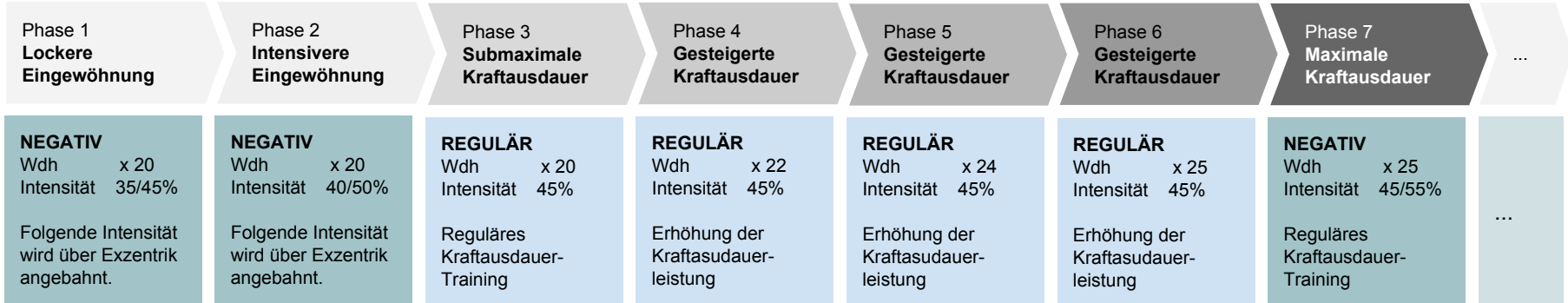


DIABETES-PROGRAMM

Regulär Negativ

Die Sensitivität der Insulinrezeptoren wird erhöht und der Langzeitblutzuckerwert gesenkt.

Dies wird über ein langsam aufbauendes Kraftausdauertraining erreicht, das laut der deutschen Gesellschaft für Diabetes das effektivste Training für Diabetiker ist. Eine erhöhte exzentrische Belastung wird a) in den Vorbereitungsphasen eingesetzt um höhere Intensitäten anzubahnen und b) in den Zielphasen um den Reiz auf den Muskel weiter zu steigern, aber den Blutdruckanstieg dabei gering zu halten.



Intensität	gering	hoch
Wiederholungen	gering	hoch
Pulsbereich	niedrig	hoch
Bewegung	langsam	schnell