

Effektiver trainieren mit dem neuen eGym Kraftzirkel

Krafttraining ist aus heutiger medizinischer Sicht eine der sinnvollsten und wichtigsten Massnahmen zur Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit.

Unser Körper ist bestrebt sein Überleben durch Versorgung der Organe und Muskeln zu sichern. Unsere Organe versorgen unsere Muskeln. Unsere Muskeln halten uns auf Trab und bringen uns in Bewegung. Hat es keine Muskeln mehr, beginnen auch unsere Organe weniger gut zu arbeiten und wir werden bewegungsunfähiger und kraftlos. Letztlich führt das oft in Zusammenhang mit schlechten Essgewohnheiten zu unseren bekannten Wohlstandskrankheiten.

Deshalb ist es uns im SUN-Fitness wichtig, dass wir euch bestens im Aufbau und Erhalt von funktionellen Muskeln unterstützen können.

Mit den neuen eGym Geräten stehen euch nun die modernsten Geräte der Welt im Bereich Krafttraining zur Verfügung.

- bis zu 4x schnelleres Training
- bis zu 4x effektiveres Training
- schnelle und motivierende Erfolgserlebnisse
- Trainingsfortschritte jederzeit und überall abrufbar durch die eGym Fitness App
- Maximalkraftmessung und dadurch eine optimale Belastung als Grundlage für effektives Training
- vollständige Bewegungskontrolle durch Biofeedback: der Bewegungsablauf wird sichtbar, dadurch richtige Bewegungsabführung, Verletzungen werden vermieden
- optimale Periodisierung: mehr Abwechslung und Erfolg beim Training
- optimale Abstimmung auf die eigenen Ziele
- optimale Betreuung durch die eGym Trainer App

Zirkel-Regeln

- Ein Training ist nur nach Einführung durch den Trainer möglich.
- Der Einstieg in den Zirkel findet immer an dem Startgerät statt.
- Die Reihenfolge der Geräte muss eingehalten werden.
- Trainiere, wenn der Zeitbalken orange ist .
- Wechsle das Gerät, wenn der Zeitbalken blau ist.
- Wer die zweite Runde beginnen möchte, muss den Zirkel-Einsteigern Vorrang gewähren.
- Passe Dein Gewicht stets so an, dass nach der Trainingszeit keine Wiederholung mehr möglich ist.
- Die Trainingsergebnisse können auf egym.de eingesehen werden.

***Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg
beim Training!***

www.egym.de

