

TRAININGSMETHODEN EGYM

Wenn du an den EGYM-Geräten trainierst, siehst du jeweils in welcher Trainingsmethode du gerade trainierst. Hast du dich schon mal gefragt, was das genau bedeutet und was es mit der Kurvenform oder den wechselnden Gewichten genau auf sich hat?

Es gibt bei EGYM 5 verschiedene Trainingsformen:

REGULÄRES TRAINING Konstanter und gleicher Widerstand in Konzentrik und Exzentrik.

- ➔ Geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger wegen geringem Muskelkater
- ➔ Die Herzfrequenz wird in der Konzentrik (der Muskel zieht sich zusammen) stärker erhöht als in der Exzentrik (Muskel verlängert sich)



NEGATIVES TRAINING Konstanter, aber in der Exzentrik erhöhter Widerstand.



- ➔ Geringerer Anstieg des systolischen Blutdrucks und der Herzfrequenz im Vergleich zu regulärem Training und daher gut geeignet für ältere Menschen und Personen mit Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen.
- ➔ Führt zur Reduktion von Muskel- und Sehnenverletzungen.
- ➔ Führt bei Fortgeschrittenen zu größerem Muskelzuwachs und Kraftsteigerungen

ADAPTIVES TRAINING Variabler, in der Exzentrik leicht erhöhter Widerstand. Das Gewicht reduziert sich dynamisch während der Wiederholung um bis zu 20%, sobald eine Wiederholung nicht mehr sauber ausgeführt wird. Zusätzlich reduziert sich das Trainingsgewicht nach gewählter Intensitätsstufe pro Wiederholung um 2,5% (niedrig), 1,25% (mittel) oder 0% (hoch).

- ➔ Die Ausschüttung von Muskelwachstumshormonen ist 2–3-mal so hoch, wenn über den Punkt des momentanen Muskelversagens trainiert wird.
- ➔ Die Maximalkraft wird 50% und die Muskelleistung um 35% gesteigert, wenn bis zur Auslastung trainiert wird
- ➔ Ein intensives Einsatztraining (=adaptiv) ist deutlich effizienter als ein weniger intensives Dreisatztraining (=in einem Drittel der Zeit 90% des Effekts)



ISOKINETISCHES TRAINING Variabler Widerstand in jedem Gelenkwinkel, sowohl in Konzentrik als auch Exzentrik. Die (maximale) Bewegungsgeschwindigkeit ist konstant. Die Konzentrik muss vom Trainierenden selbst geführt werden, die Exzentrik wird vom Gerät allein gefahren. Ein Soll-Korridor gibt an, wie viel Kraft in etwa aufgebracht werden muss, um einen trainingswirksamen Reiz auszulösen.

- ➔ Isokinetisches Training (mit gleichbleibender Geschwindigkeit) ist effektiver bei der Behebung von Muskeldysbalancen als isotonisches Training.



EXPLONIC Bei der Schnellkraftmethode "Explonic" wird mit leichtem Gewicht unter maximaler Beschleunigung trainiert. Das steigert vor allem die Leistungsfähigkeit bei Alltagsbelastungen und natürlich beim Sport. Vor diesem Training gibt es eine kurze Aufwärmphase mit 6 regulären Wiederholungen.



- ➔ Training am Muskelleistungsoptimum ist das effektivste Training, um die Gesundheit im Alter sicher zu stellen.
- ➔ Muskelleistung nimmt im Alter früher als die Maximalkraft ab. Die Muskelleistung ist aber gleichzeitig wichtiger als Maximalkraft für die Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter.
- ➔ Training mit moderatem Gewicht und maximaler Geschwindigkeit erhöht nicht nur die Leistung bei sportlichen Herausforderungen, sondern vor allem auch bei alltäglichen Aufgaben.

Wir wünschen dir weiterhin viel Spass beim Training und gute Gesundheit!

Das Physio Wyland Team