

Vereinsaktion

im Sport- und RehaZentrum Geldern



Als Mitglied des SV Veerts trainierst Du an unseren eGym - Kraftgeräten **für 27,40 € anstatt 54,80 € im Monat** und förderst dabei effektiv deine Gesundheit. Unsere vollelektronischen Geräte stellen die perfekte Ergänzung für dein Training dar und unterstützen dich beim Muskelaufbau, Abnehmen, einem Athletiktraining oder bei der Verbesserung deiner allgemeinen Fitness und liefern dir den entscheidenden Vorteil im Wettkampf.

Wir haben das passende Trainingsprogramm für dich!

Das Einstellen der Geräte, die Auswahl des Trainingsgewichts und der Intensität übernehmen die Geräte für dich, sodass du immer optimal, sicher und mit messbaren Erfolgen trainierst. Über die digitale Trainingsapp erhältst du von Tag 1 an umfassende Analysen zu deinem Gesundheitszustand, deinem biologischen Alter und dem Zustand deiner Muskulatur. So minimierst Du deine Verletzungsgefahr, verbesserst deine Leistungsfähigkeit und trainierst gezielt etwaige muskuläre Schwachstellen, die sich negativ auf deinen Bewegungsumfang auswirken können.





So einfach funktioniert das Training an unseren eGym Kraftgeräten

Anmelden und das Gerät stellt sich ein

1

Sobald Du Dich am Gerät einloggst, stellt sich jedes Gerät automatisch exakt auf Dich ein – Gewichte und Sitzstellungen korrekt einstellen war gestern! Du hältst einfach den eGym RFID Chip ans Gerät und schon kannst Du Dein Krafttraining starten.

Dein Trainingsziel auswählen

2

Du wählst dein persönliches Trainingsziel aus, und das Training wird genau auf Deine körperlichen Voraussetzungen ausgerichtet. Damit kannst Du automatisch trainingswissenschaftlich ideal trainieren.

Dein optimales Trainingsgewicht wird bestimmt

3

Regelmäßige Krafttests stellen automatisch sicher, dass Du je nach Trainingsziel und Trainingsfortschritt immer mit dem perfekten Trainingsgewicht trainierst. So bekommst Du in jeder Phase Deines Krafttrainings garantiert wirksame Trainingsreize.

Dein Trainingsplan wird vorgegeben

4

Dein persönlicher Trainingsplan wird, je nach Trainingsziel, am Gerät vorgegeben: Du durchläufst vier aufeinander abgestimmte Trainingsphasen, in denen verschiedene Trainingsmethoden je nach Trainingsziel kombiniert werden. Diese werden automatisch nach jedem sechsten Training variiert (automatische Periodisierung). Festgelegte Trainingsdauer und Wiederholungszahl sorgen für einen optimalen Trainingseffekt.

Dein Training mit der eGym Kurve

5

Die von eGym entwickelte Kurve macht Dein Training einfach, sicher und motivierend. Je nach Trainingsziel wird Dir der korrekte Bewegungsbereich und die richtige Geschwindigkeit vorgegeben. Gamification Elemente sorgen für die Extraportion Spaß und unterstützen Dich, jede Wiederholung exakt auszuführen.

Dein Training wird analysiert

6

Verschiedene Analysen ermöglichen Dir, ab Tag 1 Deine Trainingsfortschritte zu verfolgen und nachzuvollziehen. Dein Trainer und Du können absolvierte Übungen und Auswertungen jederzeit per Smartphone einsehen und Du hast Deinen Trainingsplan immer im Blick.