

## KRAFTTRAINING

Krafttraining beinhaltet Bewegungen/Übungen mit mittlerer bis hoher Intensität, welche die Kraft, Leistung, Ausdauer und Masse der Skelettmuskulatur erhöhen.

Dabei ist wichtig, dass möglichst alle grossen Muskelgruppen des Körpers im Trainingsprogramm enthalten sind.

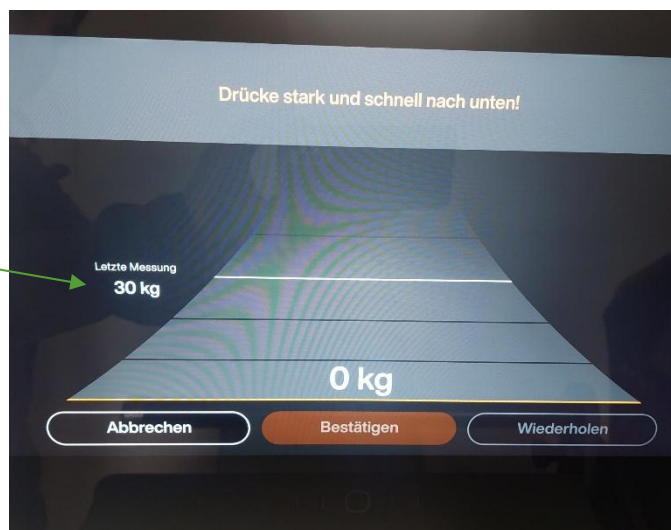
Du hast die Möglichkeit an den EGYM-Geräten zu trainieren oder mit funktionellen Übungen/freien Gewichten. Optimalerweise kombinierst du die beiden Möglichkeiten.

Je nach Trainingsziel gibt es unterschiedliche Trainingsprogramme von EGYM, welche wir dir einstellen können. Wichtig ist, dass ein Ermüdungsreiz gesetzt wird, so dass sich die Muskulatur anpassen kann und stärker wird. Optimalerweise führst du alle Übungen 2-3x durch mit einer Pause dazwischen. (in dieser Zeit kannst du gut an ein anderes Gerät wechseln, um eine andere Muskelgruppe zu trainieren.)

### Bestimmung des Trainingsgewichts:

Die automatische Bestimmung des Trainingsgewichts sichert den trainingswirksamen Reiz. Das optimale Trainingsgewicht wird anhand der isokinetischen Maximalkraftmessung, der Trainingsmethode, dem Übungstyp, dem Geschlecht und der Belastungspräferenz errechnet. Wird die Kraftmessung regelmäßig durchgeführt, kann immer von einem trainingswirksamen Reiz ausgegangen werden. Die EGYM-Geräte fordern dich automatisch nach 6 Trainings zu einer neuen Kraftmessung auf. Ziel ist, dass du bei dieser erneuten Messung mindestens oder besser noch mehr als bei der letzten Messung schaffst!

*Hier siehst du deine letzte Messung. Versuche diese zu toppen und drücke dann auf Bestätigen. (Wenn das nicht klappt, drückst du besser auf Abbrechen, da sonst dein Training einfacher und somit weniger effektiv wird.)*



### Häufigkeit

Das Wichtigste ist, dass du das Krafttraining regelmässig über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) durchführst. Mit 2 oder 3 Trainings pro Woche bist du am erfolgreichsten und mit 1 Training pro Woche kannst du den erreichten Stand halten.

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

Das Physio Wyland Team

Quellen: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen.

Maggligen: BASPO 2022.; EGYM. PDF-Dokument *Begründung Trainingsmethodik*, November 2025