

eGYM

De eGym programma's

eGym programma overzicht



Regulier



Adaptief



Negatief



Isokinetisch



Explosief

FASE 1
VOORBEREIDING

FASE 2
DOELGERICHT

FASE 3
VARIATIE

FASE 4
DOEL

REHA-FIT

MOBILIZATIE

X15 / 40% / NORMAAL

(SPIER) ACTIVATIE

X15 / 40% / SNEL

KRACHTOPBOUW

X20 / 30/46% / SNEL

NORMALE FUNCTIE

X20 / 46% / SNEL

ALGEMENE FITNESS

SPIERUITHOUDINGS-
VERMOGEN

X22 / 46% / SNEL

SPIEROPBOUW

X18 / 62 % / NORMAAL

SPIER ONTWIKKELING

X14 / 38/65% / Snel /
Langzaam

SNELKRACHT

2X6 / 55% / EXPLOSIEF

SPIEROPBOUW

SPIERGROEI

X12 / 45%/65%/ SNEL
LANGZAAM

SPIEROPBOUW

X10 / 75% / LANGZAAM

KRACHTOPBOUW

2X8 / 80%/120% / NORMAAL

SPIEROPBOUW

X10 / 75% / LANGZAAM

BODY SHAPING

SPIER ONTWIKKELING

X30 / 30%/50% / SNEL

VETVERBRANDING

X20 / 65%/ NORMAL

SPIEROPBOUW

X12 / 72% / LANGZAAM

VETVERBRANDEN

X20 / 65% / NORMAAL

VETVERBRANDING

SPIERUITHOUDINGS-
VERMOGEN

X30 / 35% / SNEL

VETVERBRANDING

X22 / 65%/30% / SNEL

SPIEROPBOUW

X15 / 65% / NORMAAL

VETVERBRANDING

X22 / 65%/30% / SNEL

ATLETISCH

SPIER ONTWIKKELING

X12 / 47%/70% / SNEL
LANGZAAM

SNELKRACHT

2X6 / 55% / EXPLOSIEF

SPIEROPBOUW

3X5 / 95%/115% / SNEL

SNELKRACHT

2X6/ 55% / EXPLOSIEF

CLASSIC

FASE 1 REGULIER

TRAININGSEFFECTEN

- + Verbeteren bloedsomloop
- + Verlagen bloeddruk
- + Algemene spiervitaliteit

METHODE

Trainingsstimulus in het concentrische gedeelte, **20 herhalingen** bij **50%** van de maximale sterkte

FASE 2 NEGATIEF

TRAININGS EFFECTEN

- + Kracht ontwikkeling
- + Spier ontwikkeling
- + Intramusculaire Coördinatie

METHODE

Trainingsstimulus in het excentrische gedeelte, **15 herhalingen** bij **40% concentrisch / 60% eccentrisch**

Intensiteit	laag	hoog
Herhalingen	laag	hoog
Hartslag	laag	hoog
Beweging	langzaam	snel



Spieropbouw

Intensieve spierstimulus door lage bewegingssnelheid.
Alle spiervezels worden geactiveerd en spiermassa groeit..

Fase 1
Vorbereiding
“Spiergroei”

Effect

Acclimalisatie
spiergroei,

Methode

Hogere eccentriche
belasting, gemiddeld/
hoge intensiteit

Fase 2
DOEL
“Spiertoename”

Effect

Hoge spieractivatie en
maximale spieropbouw

Methode

Training boven spierfalen,
langzame snelheid

Fase 3
VARIATIE
“Krachttoename”

Effect

Maximale krachttoename
(gewrichtshoek afhankelijk)

Methode

Hoge intensiteit,
verhoogde eccentriche
belasting

Fase 4
DOEL
“Spiertoename”

Effect

Zeer hoge spieractivatie en
maximale spieropbouw

Methode

2 intervallen van een training
boven niveau spierfalen op
langzame snelheid

Intensiteit

laag

hoog

Herhalingen

laag

hoog

Hartslag

laag

hoog

Bewegingssnelheid

langzaam

snel



BODYSHAPE

Afwisseling tussen trainingssessies met lage en hoge intensiteit.

Fase 1
VOORBEREIDING
“strakker worden”

Effect
Toename in energietoever voor spieren en spieropbouw

Methode
Hogere eccentriche belasting

Fase 2
DOEL
“vetverbranding”

Effect
Verhoogde hartslag en energieverbranding ter bevordering vetverbranding

Methode
Focus is op de concentrische fase

Fase 3
VARIATIE
“spierontwikkeling”

Effect
Hoge spieractivatie en spieropbouw

Method
Hoge intensiteit
langzame
Beweging

Fase 4
DOEL
“Vetverbranding”

Effect
Verhoogde hartslag en energieverbranding ter bevordering vetverbranding

Method
Focus is op de concentrische fase

Intensiteit	laag	hoog
Herhalingen	laag	hoog
Hartslag	laag	hoog
Bewegingssnelheid	langzaam	snel



GEWICHTSVERLIES/ AFVALLEN

Focus op spieruithoudingsvermogen met een hoge hartslag en veel herhalingen.

Fase 1
VOORBEREIDING
“spieruithoudings-
vermogen”

Effect
Hoge hartslag,
verhoogde verbranding
en energie toename

Method
Lage intensiteit, veel herhalingen

Fase 2
DOEL
“Vetverbranding”

Effect
Verhoogde hartslag en
energieverbranding ter
bevordering vetverbranding

Methode
Focus is op de concentrische
fase met gereduceerd gewicht

Phase 3
VARIATIE
“Spieropbouw”

Effect
Hoge spieractivatie en
spieropbouw

Methode
Hoge intensiteit langzame
beweging

Phase 4
DOEL
“Vetverbranding”

Effect
Verhoogde hartslag en
energieverbranding ter
bevordering vetverbranding

Methode
Focus is op de concentrische
fase met gereduceerd gewicht

Intensiteit	laag	hoog
Herhalingen	laag	hoog
Hartslag	laag	hoog
Beweging	langzaam	snel



ATHLETISCH

Focus op prestatieverbetering door vergroten snel kracht en weerstand (belastbaarheid)

Fase 1
"VOORBEREIDING"
Spiergroei

Effect
Spieropbouw

Methode
Hoge intensiteit, focus op concentrische fase

Fase 2
DOEL
"Snel-kracht"

Effect
Verhoogde explosiviteit en maximale kracht

Methode
2 intervallen met maximale snelheid

Fase 3
VARIATIE
"Kracht ontwikkeling"

Effect
Vergroten maximale kracht

Methode
Hoge intensiteit snelle herhalingen

Fase 4
DOEL
"Snel-kracht"

Effect
Verhoogde explosiviteit en maximale kracht

Methode
2 intervallen met maximale snelheid

Intensiteit	laag	hoog
Herhalingen	laag	hoog
Hartslag	laag	hoog
Bewegingssnelheid	langzaam	snel



ALGEMEEN FITNESS

Focus op verschillende manieren van spierkracht trainingen gericht op krachtbehoud

Fase 1
VOORBEREIDING
"Kracht
uithoudingsvermogen"

Effect
Verhoogde hartslag en
(spier) uithoudings-
vermogen

Methode
Lage intensiteit, veel herhalingen

Fase 2
DOEL
"Spier ontwikkeling"

Effect
Spieropbouw en spierdefinitie

Methode
Veel herhalingen met
hogere intensiteit

Phase 3
VARIATIE
"Weerbaarheid"

Effect
Spieropbouw

Methode
Meer eccentriche
weerstand en een langzame
eccentriche beweging

Fase 4
Doel
"Snel-kracht"

Effect
Verbeteren explosiviteit en
maximale kracht

Methode
2 intervallen met maximale
snelheid

Intensiteit

laag

hoog

Herhalingen

laag

hoog

Hartslag

laag

hoog

Bewegingssnelheids

langzaam

snel

REHA-FIT

Focus op een langzame verhoging van de intensiteit in tijd afhankelijk van de individuele capaciteit.

Fase 1 VOORBEREIDING “Mobilisatie”

Effect

Verbeteren doorbloeding verlichten (spier)spanning

Method

Lage intensiteit focus op gecontroleerde beweging

Fase 2 DOEL “Activatie”

Effect

Specifieke activatie van geblesseerde spier

Method

Gemiddelde intensiteit en herhalingen iets snellere beweging

Fase 3 VARIATIE “Kracht ontwikkeling”

Effect

Vergroten kracht en bewegingskwaliteit

Method

Gemiddeld aantal herhalingen met iets verhoogd gewicht in excentrische fase

Fase 4 DOEL “Normaal Functioneren”

Effect

Verbeteren kracht gedurende de gehele beweging om terug te keren naar normaal functioneren

Method

Hoog aantal herhalingen met gelijkblijvende intensiteit

Intensiteit

laag

hoog

Herhalingen

laag

hoog

Hartslag

laag

hoog

Bewegingssnelheid

langzaam

snel