

JETZT NOCH INDIVIDUELLER

& EFFEKTIVER TRAINIEREN –

PERSÖNLICH & DIGITAL BETREUT!

Entscheidende Vorteile gegenüber

herkömmlichen Fitnessgeräten



- Kraftmessung zur Bestimmung des Trainingsreizes
- automatische Geräteeinstellungen
- individuell abgestimmtes Training
- ständig angepasst an aktuelle Körperleistung
- keine Trainingsfehler durch Biofeedback

- verkürzte Trainingszeit
- garantierte Effektivität
- keine Wartezeit an den Geräten
- digital unterstützte Trainingsplanung und Auswertung
- Betreuungs-App für Analysen und mehr Motivation



Wähle dein

Trainingsziel

Wähle dein persönliches Trainingsziel aus. Unser Trainer erstellt dazu ein individuelles Trainingsprogramm. Das Training wird so genau auf die körperlichen Voraussetzungen ausgerichtet.



Geräteeinstellungen:

- Trainingsgewicht
- Wiederholungszahl
- Trainingsdauer
- Bewegungsgeschwindigkeit

werden automatisch an dich und dein individuelles Ziel angepasst.

Damit du dein Trainingsziel möglichst schnell erreichst, werden unterschiedliche Trainingsmethoden ideal miteinander kombiniert.

Siehe "Trainingsmethoden" auf Seite 9.



ATHLETIK

Fokus auf Leistungssteigerung durch Entwicklung der Schnellkraft und Widerstandsfähigkeit

	_	
INTENSITÄT		
WIEDERHOLUNGEN		
PULSBEREICH		
REWEGLING	_	

Trainingsplanung:

- Negativ (12 Wdh)
- Explonic (2 x 6 Wdh)
- Isokinetisch (3 x 5 Wdh)
- Explonic (2 x 6 Wdh)



MUSKELAUFBAU

Fokus auf hoher Muskelauslastung bei langsamen Bewegungsgeschwindigkeiten für maximales Muskelwachstum

	_	+
INTENSITÄT		
WIEDERHOLUNGEN		
PULSBEREICH		
BEWEGUNG		

Trainingsplanung:

- Negativ (12 Wdh)
- Adaptiv (10 Wdh)
- Isokinetisch (2 x 8 Wdh)
- Adaptiv (10 Wdh)



ALLGEMEINE FITNESS

Fokus auf variierende Trainingsreize zur Krafterhaltung und Alltagstauglichkeit

	_	+
INTENSITÄT		
WIEDERHOLUNGEN		
PULSBEREICH		
BEWEGUNG		

Trainingsplanung:

- Regulär (22 Wdh)
- Adaptiv (18 Wdh)
- Negativ (14 Wdh)
- Explonic (2 x 6 Wdh)



FIGURTRAINING

Kombination zwischen Kraftausdauer- und Hypertrophietraining für eine sanfte Körperdefinition

	_	+
INTENSITÄT		
WIEDERHOLUNGEN	_	
PULSBEREICH		
REWEGUNG		

Trainingsplanung:

- Negativ (30 Wdh)
- Isokinetisch (20 Wdh)
- Adaptiv (12 Wdh)
- Isokinetisch (20 Wdh)



ABNEHMEN

Fokus auf intensives Kraftausdauertraining bei stetig hoher Herzfrequenz und langen Belastungszeiten

INTENSITÄT	
WIEDERHOLUNGEN	
PULSBEREICH	
BEWEGUNG	

Trainingsplanung:

- Regulär (30 Wdh)
- Isokinetisch (22 Wdh)
- Adaptiv (15 Wdh)
- Isokinetisch (22 Wdh)



REHA FIT

Fokus auf langsamer Integration in den normalen Fitnessbetrieb mit tagesformabhängiger Belastungssteuerung

	- +
INTENSITÄT	
WIEDERHOLUNGEN	
PULSBEREICH	
BEWEGUNG	

Trainingsplanung:

- Isokinetisch (15 Wdh)
- Isokinetisch (15 Wdh)
- Negativ (20 Wdh)
- 🕨 Regulär (20 Wdh)



METABOLIC FIT

Fokus auf sich schonend steigerndes Kraftausdauertraining zur Regulierung des Blutzuckerspiegels

	_	+
INTENSITÄT		
WIEDERHOLUNGEN		
PULSBEREICH		
REWEGLING		

Trainingsplanung:

- Negativ (20 Wdh)
- Regulär (22 Wdh)
- Negativ (25 Wdh)
- 🕨 Regulär (2 x 10 Wdh)

Dein persönlich betreutes

& digital optimiertes

Trainingserlebnis



eGym[©] Member App

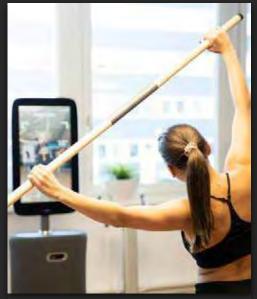
Trainingserfolge werden ab dem ersten Tag sichtbar.





Dein Trainer und du könnt alle Trainingsdaten zentral einsehen, Fortschritte so direkt nachvollziehen und das weitere Training entsprechend gestalten. Dein Trainer ist zur richtigen Zeit immer persönlich für dich da. So werden die Vorteile einer digitalen und persönlichen Betreuung optimal kombiniert.

COACHING ZONE







DIAGNOSTIK

Screening, Analysen, Bodyscan als Planungsgrundlage



BEWEGLICHKEIT

eFlexx© Mobilisation, Rücken

PERSÖNLICH & DIGITAL











KRAFT

eGym© HIBB hoch intensiv betreuter Bereich



AUSDAUER

eCardio Herz-Kreislauf-Training ergänzende Spezialprogramme wie Slim-Body©



KURSE

Gruppenfitness & Kurse motivierend und persönlich betreut



MOTIVATION

Trainingshilfen Schnittstellen zu Polar, Fitbit, Runtastic, ...

Kennen Sie ihr Biologische Alter?

Training mit individueller Diagnostik

liefert schnellere und bessere Ergebnisse

Training ohne Diagnostik ist wie einfach mit dem Auto loszufahren ohne die Richtung und das Ziel zu kennen. Die neue ganzheitliche BioAge-Funktion bietet einen ganzheitlichen Gesundheits- und Fitnessüberblick. Die konkreten Erkenntnisse basieren auf echten Messdaten u.a. von eGym Fitness Hub, eSmart Strength, eSmart Cardio oder Körperanalyse-Waagen.



Flexibilitätstests

In kürzester Zeit können mit dem Fitness Hub intuitive Körperanalysen und Flexibilitätstest selbstständig durchgeführt werden. Die präzise Ausführung wird duch die Erkennung von Fehlbewegungen unterstützt.

Kriterien für Dein BioAge- Biologisches Alter

Muskelwert

- Maximalkraft pro
- Muskelgruppe
- Muskeldysbalancen

Herz-Kreislauf

- Kardio-Test
- Ruhe-Herzfrequenz
- Blutdruck

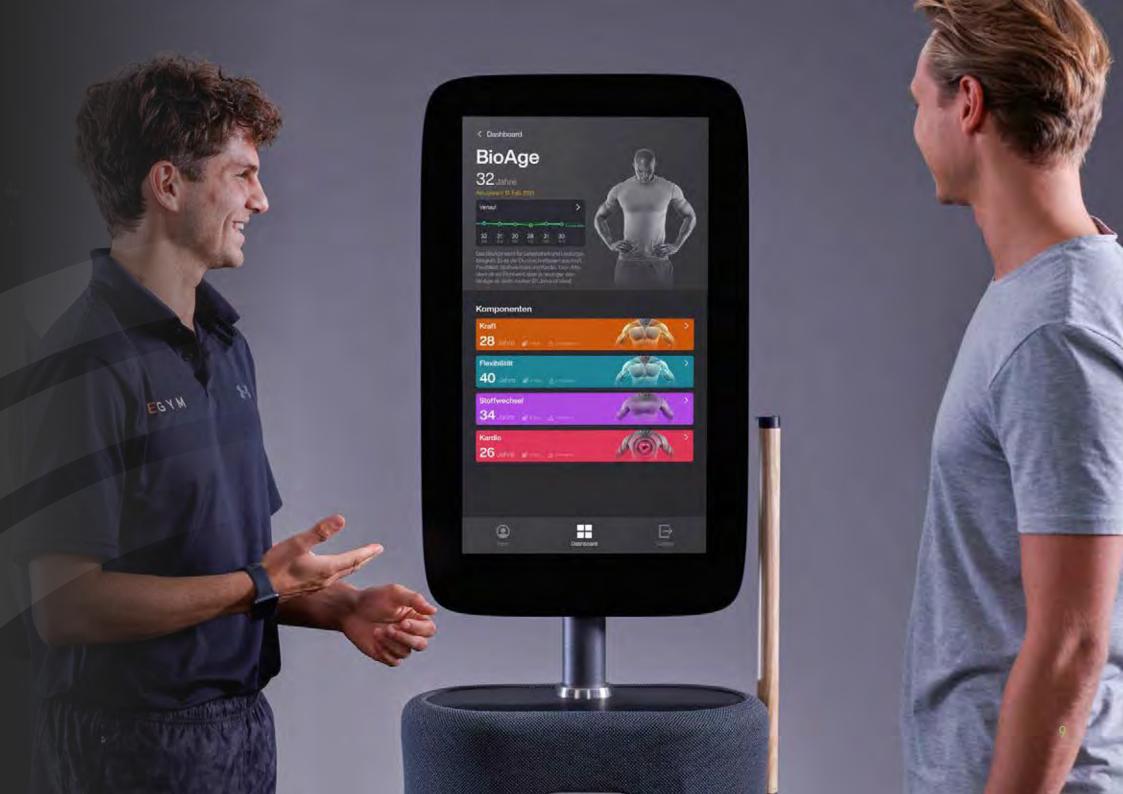
Stoffwechselwert

- BMI
- Taille-Hüft-Verhältnis
- % Körperfett

Flexilität

- Disbalancen
- Fortschritte
- Überblick

Die Werte werden automatisch synchronisiert und sind in der eGym[©] App ersichtlich.





Sofortige Ergebnisse spüren

und motiviert bleiben

Sicheres Krafttraining und perfekte Trainingssteuerung



Biofeedback & Sicherheit

Die Trainingskurve gibt den richtigen Bewegungsbereich und die korrekte Geschwindigkeit vor. Gamification-Elemente, wie das spielerische Einsammeln von Punkten auf der Trainingskurve, sorgen für die extra Portion Motivation und eine verbesserte Bewegungskontrolle.



Autom. Periodisierung & Zeitersparnis

Trainingsparameter wie Trainingsgewicht, Wiederholungszahl, Bewegungsgeschwindigkeit oder Trainingsdauer stellen sich softwarebasiert automatisch auf dich ein. Dadurch bleibt das Training immer abwechslungsreich und wirksam.



Maximalkraftmessungen & Anpassung

Mit regelmäßigen Maximalkraftmessungen wird das optimale Trainingsgewicht an jedem Gerät automatisch berechnet und laufend angepasst. Dies führt zu schnelleren Trainingserfolgen.

Die Trainings-App liefert dir wertvolle

Tipps und macht dein Training wiksamer

Optimale Periodisierung der Trainingsmethoden. Durch die richtige Periodisierung wird dein Training um 134% effektiver!







Dein Activity Level häng mit deinem Trainingsvolumen zuammen und zeigt dir neben deinnem Aktivitätsvolumen auch den damit verbundenen Gesundheitsnutzen. Denn du wirst durch dein Training nicht nur fit sondern vor allem auch gesünder.

Die Ermittlung von muskulären Dysbalancen zu Beginn deines Trainings ist enorm wichtig, damit deine Gelenke und Wirbelsäule nicht falsch belastet werden. Somit kannst du Ungleichgewichte sofort ausgleichen. Dein Training wird effektiver.

Das biologische Alter zeigt dir wie "jung" deine Muskeln sind. Die Muskulatur altert nicht, sie wird nur schwächer. Deine Muskeln sind ein wahrer Jungbrunnen für deinen gesamten Körper - also trainiere sie!

Für jedes Training wirst du mit Activity Punkten belohnt. Jede Trainingseinheit ist dadurch dokumentiert und über die Punkteanzahl kannst Du deinen Kalorienverbrauch ableiten. Damit lassen sich Figurprogramme ideal begleiten.









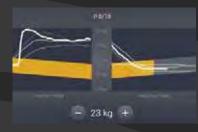
Fünf Trainingsmethoden sichern deinen Erfolg

Nach bereits 4-5 Wochen stellen sich oft keine weiteren Erfolge beim Training ein. Die unterschiedlichen Trainingsmethoden sorgen für einen ständig wechselnden Reiz und ermöglichen ein differenziertes, effektives und abwechslungsreiches Training mit schnellen und sichtbaren Erfolgen.











Regulär

Funktionsweise: Widerstand bleibt immer konstant wie beim klassischen Krafttraining

Nutzen: kaum Muskelkater; Löst positive Anpassungsprozesse in der Muskulatur aus

Negativ

Funktionsweise: Widerstand in Exzentrik höher als in Konzentrik

Nutzen: beugt Muskel-Verletzungen vor, geringerer Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz im Vergleich zu reg. Training

Adaptiv

Funktionsweise: Widerstand reduziert sich während des Trainings je nach verbleibender Kraft

Nutzen: stimuliert den Muskelaufbau durch erhöhte Muskelermüdung

Isokinetisch

Funktionsweise: Widerstand richtet sich nach Druck des Trainierenden

Nutzen: Training an der natürlichen Kraftgrenze in jedem Gelenkwinkel

Explonic

Funktionsweise: konstantes Gewicht wird maximal beschleunigt

Nutzen: Training der Schnellund Reaktivkraft, verringert das Sturzrisiko, erhöht die Gleichgewichtsfähigkeit

Mobilisation & Beweglichkeit

gegen Rücken- und Gelenksschmerzen

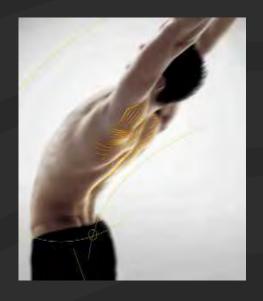
Verspannungen und Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer 1. Die Ursache sind Bewegungsmangel und haltungsbedingte Fehlbelastungen. Diese führen nicht nur zum Verlust der Muskulatur sondern auch zu starken Einschränkungen der Beweglichkeit.

Unser täglicher Sitzmarathon am Arbeitsplatz oder beim Autofahren hat massive Auswirkungen: verkürzte Wadenmuskeln, Knie- und Hüftbeuger bzw. Po-, Brust-, Schulter-, Rotatoren- und Nackenmuskulatur führen zu einer gekrümmten, nach vorne gebeugten Haltung.

Wir richten Sie wieder auf!

Wir bieten hnen ein qualifiziertes Programm zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, der Basis jeden gesunden Trainings. Mit Hilfe einfacher Übungen mobilisieren wir Ihre Sprunggelenke, Hüften, Brustwirbelsäule und Schultern und beheben dadurch Fehlhaltungen. Ziel ist es, verkürzte Muskeln gezielt in die Länge zu trainieren und zu stärken. Herkömmliches "Dehnen" würde hier zu kurz greifen. Daher wird durch speziell konstruierte Geräte die Muskulatur unter Belastung gezielt in die Länge trainiert.

Schon nach 6 Einheiten zeigt das EFlexx Programm seine Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit, weniger Verspannungen und einem geschmeidigeren Körpergefühl. EFlexx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapien und die langjährige Erfahrung aus Sport- und Gesundheitszentren. Da die Übungen ähnlich einer Lymphdrainage wirken, wird zusätzlich die Figur gestrafft, die Durchblutung optimiert und das Bindegewebe gestrafft.



Das eFlexx Erfolgskonzept kombiniert die Lehren des Yogas mit den Ansätzen der Myoreflextherapie nach Dr. Kurt Mosetter. Nur ein Training über die maximale Bewegungsamplitude führt zu mehr Beweglichkeit.

Anwendungsmöglichkeiten des EFlexx Programms:

RÜCKEN SCHMERZEN LINDERN

HALS-, NACKEN-, SCHULTER LOCKERN VER-KLEBUNGEN DER FASZIEN LÖSEN

BEWEG-LICHKEIT VERBESSERN VER-LETZUNGEN VORBEUGEN





Individuelles Training & bestes Entertainment

Da bleibt kein Wunsch offen und das Training ist effektiv und kurzweilig. Die FlexDeck-Technologie bietet eine Lauffläche, die die Belastung der Gelenke verringert. Weiters bieten die Laufbänder ein eigenes HIIT Programm an. Der neue Arc-Trainer ist wissenschaftlichen Tests zufolge gelenkschonender als das Gehen. Der Arc Trainer reduziert die Kniebelastung und erhöht gleichzeitig die Gesäß- und Oberschenkelanspannung und steigert die Kalorienverbrennung um bis zu 16% im Vergleich zu herkömmlichen Geräten. Treppensteiger, Crosstrainer, Fahrräder und Rudergeräte runden das Angebot ab und bedienen alle Trainingsziele.

Modernste Technik vereint mit bestem Entertainment

Diagnostik

- Fitnesstests
- PWC-Test
- Leistungstests

Trainingsprogramme

- Puls- & Wattgesteuert
- Fettabbau
- Leistungssteigerung
- Live-Cardio-Trainer

Entertainment

- HD-Touchscreen
- 40 TV-Sender & Netflix
- Spiele
- Fitness-Apps

Extras

- Wlan & Bluetooth
- Virtuelle Trainingsorte
 (z.B. Meer, Berge, Strand)
- uvm

Die Werte werden automatisch synchronisiert und sind in der eGym[©] App ersichtlich.

Unser umfangreiches Kursprogramm

sorgt für mehr Motivation und Abwechslung.

Sicheres Krafttraining und perfekte Trainingssteuerung



Yoga – für Körper, Geist und Seele

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine bessere Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Ruhe.



Functional Training – Intensives Ganzkörpertraining

Beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Das Training ist enorm stoffwechselanregend und fordert den gesamten Körper.



Gesunder Rücken – Wirbelsäulentraining

Mobilisationtechniken werden mit Übungen zur Kräftigung der tiefliegenden, stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule kombiniert. Dieser Kurs ist ideal zum Aufbau der Stützmuskulatur des Bewegungsapparates.



Weitere Kurse wie Funtone, HIIT, Jumping Fit, Bodystyling, Bauch, Beine Po, Faszientrainnig, usw. variieren von Studio zu Studio und entnehmen Sie bitte aus dem Kursprogramm des jeweiligen Studios auf der Homepage.





Ein Ort der Entspannung

Die BOYOMA© Wellness-Massage-Lounge

In der wunderschönen Atmosphäre der BOYOMA Lounge nehmen Sie Platz auf unserer Wasser-Massage-Liege. Auf der angenehm temperierten Naturkautschukmatte fühlt man sich sofort wohl. Die beiden Düsen, die sich im Wasser unter der Matte bewegen, beginnen per Druckstrahl die gesamte Körperrückseite oder ausgewählte Bereiche davon zu massieren.

Ähnlich wie bei einer klassischen manuellen Massage können dabei verschiedene Bewegungsabläufe ausgewählt werden: Kreisbewegungen, Ausstreichen, Druckpunktmassagen und viele andere. Außerdem kann man die Körperregionen festlegen, die massiert werden sollen, wie z.B. nur den Oberkörper oder die Beine. Selbstverständlich kann man die Stärke des Drucks einstellen, so dass für jeden Benutzer ein individuell auf ihn abgestimmtes Programm gestaltet werden kann, wobei der Druck im Halswirbelbereich automatisch abgesenkt wird. Auch die Dauer der Behandlung kann variabel eingestellt werden.

Die Wirkung ist vielfältig. Verkrampfte Muskeln lockern sich, die Durchblutung wird gefördert, die Anwendung wirkt vitalisierend und sorgt für eine spürbare Verbesserung des körperlichen, mentalen und seelischen Wohlbefindens. Das Schöne ist: Man muss sich nicht umziehen und startet nach dem Besuch der Lounge erfrischt durch. Das wohlige Gefühl klingt dabei stundenlang nach.

Wir möchten einen Ort der Entspannung bieten. Das ist ein Ort, an dem man zur Ruhe kommt und den Alltag für eine Zeit hinter sich lässt, um aufzutanken. Jeder kennt die Kraft des Wassers. Wir haben uns etwas davon zu Nutze gemacht.

EINSATZBEREICH UND PROGRAMME:





NACKEN & SCHULTER LOCKERN

DURCH-BLUTUNG ANKURBELN PURE ENT-SPANNUNG GENIESSEN

Wichtige Gründe, warum du bei uns richtig bist

- Schöne Figur ja, aber im Vordergrund steht die Gesundheit Der Gesundheitserhalt und die Verbesserung der Fitness haben bei uns immer Vorrang!
- Nur der Trainingserfolg und dein persönlicher Nutzen zählen Wir wollen, dass du schnell Erfolge hast! Dadurch bleibst du motiviert!
- Mobilisation steht vor dem Krafttraining eFlexx[®] als qualifiziertes Basisprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- Kraftgeräte sind gleichzeitig Diagnostikinstrumente Mit eGym[®] sind wir in der Lage, dir vom ersten Tag an ein wirksames Training zu garantieren. Regelmäßige Kraftmessungen, verschiedene Trainingsmethoden, permanente Trainingskontrolle und automatische Geräteeinstellungen u.v.m. sind einzigartig.
- Facharztkooperationen für mehr Know-how
 Wir sind für dich in ständigem Kontakt und Austausch mit Ärzten und Therapeuten.
- Patentierte Spezialprogramme gegen Problemzonen Slimbody®, TriLipo® Therapie, Slim-Laser® Therapie für gezieltes Abnehmen ...

Expertenmeinungen von Fachärzten



"Die Kombination von qualifizierten Mobilisationsmaßnahmen wie eFlexx[®] und dem betreuten, sicheren Krafttraining eGym[®] ist Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsund Stützapparat. Das durchdachte Trainingssystem im BEST FITNESS & Therapie ist dafür bestens geeignet und empfehlenswert."

OA Dr. Harald Schwischei FA für Orthopädie & orthopädische Chirurgie FA für allgemeine Chirurgie



"Durch die langjährige gute Zusammenarbeit mit Martin Wirth und seinem Team kann ich ein gesundheitsorientiertes Training im BEST FITNESS aus ärztlicher Sicht bestens empfehlen."

Dr. Peter Aluani Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur & TCM











BEST FITNESS & Therapie

Dr. Aunerstraße 22, 8074 Raaba (Technopark) | T: 0316/40 50 80 Abstallerstraße 18, 8053 Graz | T: 0316/ 27 666 0 Barnabitenstraße 2, 2130 Mistelbach | T: 02572/20 029

www.bestfitness.at **f**

