

EGYM

EGYM

Immunity Boost
Trainingsprogramm



EGYM

Immunity Boost Trainings- programm

**Starke Muskeln für ein
starkes Immunsystem.**

Mit dem Immunity Boost Trainingsprogramm machst du deine Muskeln zum Immun-Booster!

Mit seiner einzigartigen Intensität und Progression ist das Immunity Boost Trainingsprogramm auf die **Freisetzung von Myokinen zugeschnitten** und verhindert gleichzeitig, dass du deinen Körper in einen Überlastungszustand bringst, der dich einem erhöhten Infektionsrisiko aussetzen könnte.

So kannst du mit gezieltem Muskelaufbau **dein Immunsystem stärken** und trainierst zielgerichtet und effektiv – ohne deinen Organismus übermäßig zu überlasten.



Was sind Myokine?

Während des Trainings produzieren Muskeln Botenstoffe, die so genannten Myokine. Myokine schützen dich vor Krankheiten und bilden die „Ladestation“ für unser Immunsystem. Auf diese Weise sorgen starke Muskeln nicht nur für mehr Kraft, sondern auch für ein gestärktes Immunsystem und körperliche Fitness.

Wie funktioniert Immunity Boost?

Das gesamte Programm besteht aus vier Phasen, jede Phase beinhaltet sechs Trainingseinheiten. Bei z.B. zwei Trainingseinheiten in der Woche sind das etwa drei Monate für das gesamte Programm.

Das Training an sich besteht immer aus: Aufwärmphase, Haupttrainingsphase und Cool-Down-Phase.

Immunity Boost führt dich Phase für Phase durch das Programm und gibt dir den optimalen Trainingsverlauf vor.

1	Eingewöhnen	Leichter Start mit niedriger Intensität zur Akklimatisierung und Gewohnheitsbildung
2	Steigern	Muskelausdauer mit festgelegten Pausen für erhöhten Blutfluss
3	Intensivieren	Muskelwachstum mit festgelegten Pausen für erhöhten Blutfluss und Myokine-Freisetzung
4	Maximieren	Erhöhte Intensität für stärkeren Wachstumsreiz und höheren Trainingseffekt

So trainierst du ab der ersten Trainingseinheit trainingswissenschaftlich ideal – und das ganz automatisch.

IMMUNITY BOOST

Trainingsprinzip & Trainingsphasen

Bei konventionellem Training besteht die Gefahr der Überlastung und damit der Verlängerung des Zeitfensters der Immunsuppression. Insbesondere Trainingsprogramme im „Boot-Camp-Stil“, die dich an deine persönlichen Grenzen bringen, könnten riskant sein.

Mit EGYM kann die Steuerung der Trainingsreize sehr granular gesteuert werden, wodurch sichergestellt wird, dass dennoch die notwendigen Trainingsreize für Muskelwachstum sowie die Freisetzung von Myokinen erzeugt werden. Jede Trainingseinheit besteht hierbei aus drei Phasen:



Aufwärmphase

Die Aufwärmphase mit Muskellängentraining (Mobility) sorgt für erhöhten Lymphfluss und eine verbesserte Atmung, um den Körper optimal auf den bevorstehenden Trainingsreiz vorzubereiten.



Haupttrainingsphase

Der Hauptteil des Trainings besteht aus einem progressiven Krafttraining, das deinen Muskeln den notwendigen Anreiz gibt, für erhöhte Myokine-Freisetzung.



Cool-Down-Phase

Die Cool-Down-Phase sorgt für die Reduzierung der Immunsuppression und beschleunigt deine Regeneration.

Positive Effekte bei bestehenden Grunderkrankungen

Das Immunsystem mit gezieltem Training zu unterstützen, ist eine Möglichkeit, die eigenen Abwehrkräfte in Zeiten von Corona zu stärken – doch auch bei Vorerkrankungen kann sich gezieltes Training positiv auf deinen allgemeinen Gesundheitszustand auswirken.

Denn Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes Typ II und Lungenerkrankungen können das Risiko, im Falle einer Infektion, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden, erhöhen.

Krafttraining kann also nicht nur dein Immunsystem stärken, sondern kann auch positive Effekte auf bestehende Vorerkrankungen haben.

“Go for Gold” mit dem Immunity Boost Programm!

Wusstest du, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO pro Woche 150 Minuten mäßig intensive körperliche Aktivität sowie Muskelaufbautraining empfiehlt?

Mit dem Immunity Boost Programm erreichst du mit nur zwei Trainingseinheiten pro Woche diese Empfehlung und unser **Aktivitätslevel 4: Gold**.

