TECHNOGYM 77

× BIOCIRCUIT™

PREMIUM PROGRAM

OSOBNÝ PLÁN PRE ZDRAVIE, VÝKON A DLHOVEKOSŤ



INTELIGENTNÝ TRÉNING | DIAGNOSTIKA A MERANIA | CELOROČNÁ STAROSTLIVOSŤ | PROGRAM 77 PREMIUM

OBSAH

Prehľad katalógu a jednotlivých kapitol

3 Ako funguje BioCircuit

4 Deväť inteligentných stanovíšť

5 Ako vyzerá tréning priamo na stroji

6 Ako stroj prispôsobuje tréning

7 Ako začať a rezervovať si úvodné stretnutie

8 Mywellness – váš tréning v aplikácii

9 Ako prebieha Check-up meranie

10 Ako môžu vyzerať výsledky Check-upu

11 Ukážka testu mobility

12 Meranie zloženia tela a BIA

13 Prvý rok v programe 77 PREMIUM

14 Video ukážka BioCircuit – QR kód

ZAČNITE TU

Spoznajte princíp tréningu, prezrite si stroje, výsledky merania a celý rok starostlivosti v programe 77 PREMIUM.

Deväť stanovíšť. Jeden osobný plán.

BioCircuit prepája diagnostiku, individuálne nastavenie a vedený kruhový tréning do jedného zrozumiteľného procesu.



VÝCHODISKOM STE VY

Pri úvodnom stretnutí poradkyňa zistí vaše ciele, vykoná vstupné meranie a vysvetlí vám výsledky.

1 Diagnostika a konzultácia

Spoločne prejdete svoje ciele a potreby. Vykonajú sa základné merania a vysvetlia sa výsledky.

2 Individuálne nastavenie

Systém nastaví záťaž, polohu sedadla, rozsah pohybu a tempo podľa vašich parametrov.

3 Tréning a progres

Absolvujete úvodné kolo na strojoch. Tréningový program sa nastaví v systéme Mywellness a výsledky môžete sledovať.

NA ČO SA MÔŽETE TEŠIŤ

- Individuálna záťaž
- Správna poloha
- Rozsah pohybu
- Tempo cvičenia

Deväť inteligentných stanovíšť.

Objavte deväť silových stanovíšť Technogym v elegantnom prevedení Carbon Grey. Každé sa zameriava na vybrané svalové skupiny a pomáha vytvoriť vyvážený tréning celého tela.



CHEST PRESS



SHOULDER PRESS



VERTICAL TRACTION



LOW ROW



LEG EXTENSION



LEG CURL



LOWER BACK



TOTAL ABDOMINAL



LEG PRESS

TRÉNING CELÉHO TELA

Deväť stanovíšť spája cielené posilňovanie hornej aj dolnej časti tela do jedného vedeného okruhu.

Takto vyzerá tréning priamo na stroji.

Na stanovišti BioCircuit cvičíte priamo pri inteligentnom stroji. Integrovaný displej je súčasťou tréningového zážitku – počas cvičenia vidíte grafické zobrazenie priebehu pohybu a údaje na obrazovke.



Fotografia zachytáva displej Technogym a rukoväť stroja počas cvičenia.

ČO VIDÍTE NA DISPLEJI?

Grafický priebeh
Vizuálna krivka zobrazuje priebeh aktuálneho cvičenia.

Údaje stanovišťa
Na obrazovke sú viditeľné aj číselné údaje a čas.

TRÉNING PREPOJENÝ S TECHNOLÓGIOU

Klient používa rukoväť stroja a počas pohybu sleduje informácie na integrovanom displeji. Takto vyzerá praktická časť tréningu BioCircuit.

VYSKÚŠAJTE SI TO NA VLASTNEJ KOŽI

Objednajte sa na úvodné stretnutie Check-up + BioCircuit a spoznajte systém pod vedením poradkyne.

INTELIGENTNÝ TRÉNING

Stroj sa prispôsobí vám.

Technológia Technogym prepája automatické nastavenie, individuálnu záťaž a spätnú väzbu počas každého opakovania.



PRIRODZENÝ POHYB



NASTAVENIE ZÁŤAŽE



SPÄTNÁ VÄZBA NA DISPLEJI

5 funkcií. Jeden tréning na mieru.

01

BIOPOSTURE

Poloha nastavená podľa vás

Po úvodnom nastavení systém automaticky prispôsobí sedadlo a rozsah pohybu vašej postave.

02

BIOLOAD

Záťaž podľa vašej sily

Krátky test maximálnej sily pomôže určiť optimálnu záťaž, ktorú systém priebežne upravuje podľa vášho pokroku.

03

BIOMOTION

Prirodzená dráha pohybu

Technológia vychádza z biomechanického výskumu a kopíruje prirodzený pohyb tela pre plynulé a komfortné cvičenie.

04

BIOFEEDBACK

Vedenie v reálnom čase

Na displeji sledujete spätnú väzbu o rozsahu pohybu a tempe, ktorá vám pomáha kontrolovať každé opakovanie.

05

SPOTTER

Podpora pri náročných opakovaniach

Keď systém rozpozná únavu, automaticky zníži odpor, aby ste mohli dokončiť sériu s väčšou kontrolou.

BIODRIVE

Správna poloha. Individuálna záťaž. Prirodzený pohyb. Spätná väzba. Podpora pri únave.

Prvý krok je 45-minútové stretnutie.

Pred prvým použitím inteligentných strojov BioCircuit je potrebné absolvovať úvodné osobné stretnutie s poradkyňou.

CHECK-UP

20 minút

Samotné diagnostické meranie.

CHECK-UP + BIOCIRCUIT

45 minút

Povinné úvodné stretnutie s poradkyňou a prvé zoznámenie s kruhovým tréningom.

Dôležité: Samotný 20-minútový Check-up nestačí na sprístupnenie BioCircuit. Na používanie inteligentných strojov musíte absolvovať 45-minútový termín „Check-up + BioCircuit“.

KTO MÔŽE BIOCIRCUIT VYUŽÍVAŤ?

PREMIUM ČLENOVIA

BioCircuit je súčasťou Premium členstva.

MULTISPORT A UPBALANSEA

Dostupné aj pre držiteľov týchto kariet podľa podmienok centra.

EXISTUJÚCI ČLENOVIA

Prístup k BioCircuit si môžu aktivovať za príplatok k svojmu existujúcemu členstvu.

PO 77 DŇOCH

Kontrolné meranie a ďalší plán.

Porovnáte výsledky, zhodnotíte pokrok a s poradkyňou upravíte ciele a ďalší tréning.

Upozornenie: Podľa aktuálnych pravidiel programu osoby s kardiostimulátorom nemôžu absolvovať diagnostický test.

REZERVUJTE SI SVOJE ÚVODNÉ STRETNUTIE

Check-up + BioCircuit | 45 minút | s poradkyňou

Mywellness.
Váš tréning vo vrecku.

Aplikácia a digitálny účet Technogym prepájajú váš tréning v centre s osobným plánom a sledovaním pokroku. Poradca vám môže priradiť program a vy môžete na tréning nadväzovať aj mimo fitness centra.

1 Osobný tréningový plán

Zobrazenie tréningového programu, ktorý vám nastaví poradca podľa vašich cieľov a výsledkov.

2 Prihlásenie do strojov

Identifikácia osobným účtom pri kompatibilnom zariadení a prepojenie tréningových záznamov.

3 Výsledky a progres

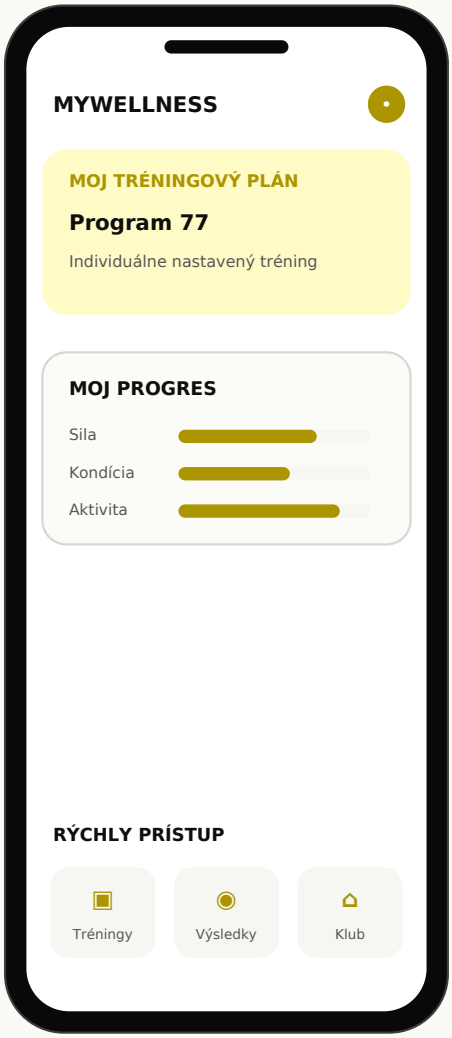
Prehľad absolvovaných tréningov a dostupných ukazovateľov aktivity a pokroku.

4 Tréningový obsah

Prístup k prideleným cvičeniam, návodom a videám, ak ich centrum sprístupní.

5 Klubové služby

Podľa nastavenia centra môže aplikácia ponúkať rozvrh, rezervácie skupinových lekcií, výzvy a správy od klubu alebo trénera.



ILUSTRAČNÁ UKÁŽKA
rozhrania aplikácie

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ

Konkrétne funkcie závisia od toho, ktoré moduly a služby má naše centrum v Mywellness aktivované a čo je priradené k vášmu účtu. Technogym ponúka aj samostatnú aplikáciu Technogym App; jej obsah a rozšírené funkcie sa môžu líšiť od klubového účtu Mywellness.

Ako prebieha Check-up meranie?

Check-up je úvodné meranie, ktoré pomáha zorientovať sa vo vašich východiskových parametroch. Poradkyňa vám vysvetlí priebeh, prevedie vás dostupnými testami a na záver s vami prejde výsledky a ciele.

1

ROZHOVOR

Poradkyňa sa opýta na vaše ciele, potreby a doterajšie skúsenosti s pohybom.

2

TELO

Podľa dostupného modulu sa vyhodnocuje telesné zloženie a základné telesné ukazovatele.

3

MOBILITA A ROVNOVÁHA

Vykonáte krátke vedené úlohy na posúdenie rozsahu pohybu a rovnováhy.

4

VÝSLEDKY A CIEĽ

Poradkyňa vám vysvetlí výsledky, prejde s vami Wellness Age (ak sú splnené podmienky merania) a pomôže určiť ďalší cieľ.

Aké oblasti sa sledujú?

V našom podklade sú uvedené štyri testovacie oblasti; na určenie Wellness Age sú potrebné tri. Ako odporúčané oblasti sú uvedené telo (BODY), mobilita (MOBILITY) a rovnováha (BALANCE). Konkrétny rozsah závisí od aktívnych modulov zariadenia.

20 MINÚT – CHECK-UP | Samotné meranie 45 MINÚT – CHECK-UP + BIOCIRCUIT | Povinné úvodné stretnutie pred prvým použitím strojov

Výsledky, ktoré vám pomôžu nastaviť tréning.

Check-up môže zobraziť súhrnný Wellness Age aj samostatné výsledky jednotlivých oblastí. Poradkyňa vám ich vysvetlí a pomôže určiť, na čo sa zamerať v ďalšom tréningovom období.

UKÁŽKA VÝSTUPU TECHNOGYM

WELLNESS AGE

36 rokov



Príklad z produktovej ukážky Technogym – jednotlivé kategórie

BODY 32 rokov	**STRENGTH** 40 rokov	**CARDIO** 34 rokov
MIND 36 rokov	**MOBILITY** 38 rokov	**BALANCE** 33 rokov

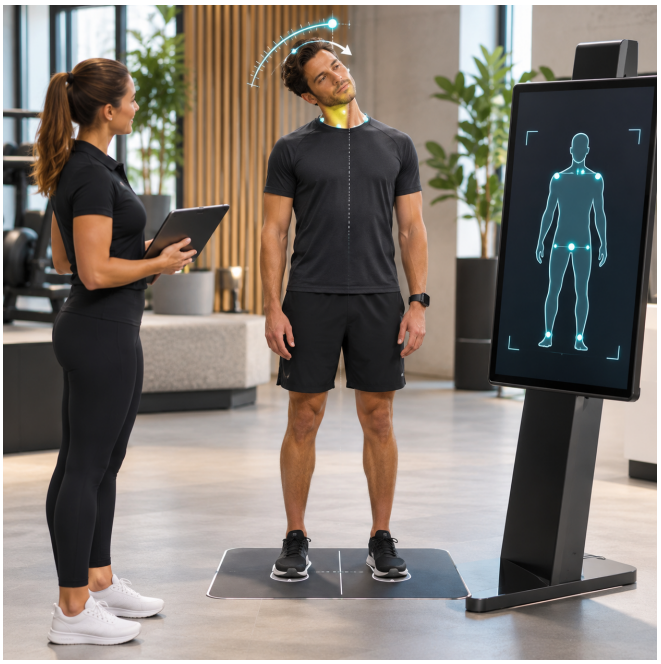
ČO Z TOHO ZÍSKATE?

Prehľad východiskového stavu, rozhovor o vašich cieľoch a podklad na nastavenie osobného tréningového programu.

Dôležité: Ide o ukážkové údaje z produktovej dokumentácie Technogym, nie o výsledok konkrétneho klienta ani garanciu výsledku. Kategórie a dostupné hodnoty závisia od verzie zariadenia a aktivovaných meracích modulov. Váš klubový cenník aktuálne uvádza štyri testovacie oblasti.

Takto môže vyzerať meranie mobility.

Technogym Check-up sleduje rozsah pohybu vybraných kĺbov. Obrazovka najskôr ukáže pokyn a názornú ukážku pohybu, následne zobrazí namerané hodnoty a zvýrazní oblasti, ktorým sa môžete venovať.



Ilustračná vizualizácia pohybového testu – náklon hlavy do strany.

1. POKYN NA OBRAZOVKE

Systém ukáže konkrétny pohyb, ktorý máte vykonať. V produktovej ukážke je napríklad pokyn nakloniť krk doprava a vydržať 3 sekundy.

2. VYKONANIE POHYBU

Postavíte sa na určené miesto a podľa pokynu vykonáte pohyb. Snímanie pohybu vyhodnocuje rozsah pohybu vybraných kĺbov.

3. ZOBRAZENIE VÝSLEDKU

Na obrazovke sa môžu ukázať hodnoty v stupňoch, porovnanie strán tela, mapa tela a Mobility Age.

PRÍKLAD ZOBRAZENÝCH HODNÔT

Mobility Age	**33 rokov**
Krk	**32° / 39°**
Ramená	**170° / 194°**
Bedrá	**32° / 39°**

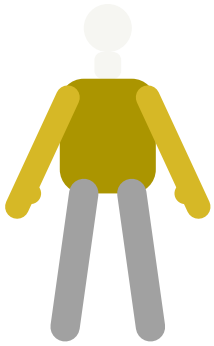
Ako čítať tieto čísla?

Hodnoty vyššie sú prepísané z ukážkovej obrazovky v produktovej dokumentácii Technogym; nepredstavujú normu ani odporúčaný cieľ. Na konkrétnej obrazovke sa môžu zobraziť aj zvýraznenia jednotlivých strán (napr. BELOW alebo HIGH). Poradkyňa vysvetlí výsledok v kontexte celého merania – nejde o lekársku diagnózu.

Čo vám ukáže meranie tela?

Meranie zloženia tela ide ďalej než len k číslu na váhe. Ukáže odhad tukovej hmoty, beztukovej hmoty, kostrového svalstva a vody v tele.

5 SEGMENTOV TELA



- Ľavá ruka
- Pravá ruka
- Trup
- Ľavá noha
- Pravá noha

AKO SA MERIA?

1 **1. POSTAVÍTE SA NA PLOŠINU**

Naboso sa postavíte na meraciu plochu váhy.

2 **2. UCHOPÍTE KONTAKTY**

Rukami uchopíte rukoväti s kontaktnými elektródami.

3 **3. PREBEHNE ANALÝZA BIA**

Impedancia pri frekvencii 50 kHz vyhodnocuje päť segmentov tela a poskytne odhad tukovej hmoty, svalstva a hydratácie.

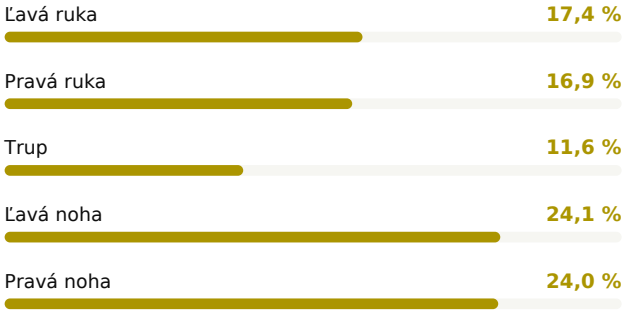
BIA: 8 kontaktných elektród · 5 segmentov · 50 kHz

UKÁŽKA, AKO MÔŽU VYZERAŤ VÝSLEDKY

VZOROVÝ REPORT ZO ZARIADENIA

Hmotnosť	**62,1 kg**
Tuková hmota	**12,3 kg | 19,8 %**
Beztuková hmota	**49,8 kg**
Kostrové svalstvo	**14,7 kg**
Voda v tele	**24,1 kg | 38,9 %**
Bazálny metabolizmus	**1 607 kcal**
Fázový uhol	**13,1°**

ROZLOŽENIE TUKOVEJ HMOTY



Dôležité: Hodnoty sú ukážkou z produktovej dokumentácie Technogym, nie výsledkom konkrétneho klienta. Dostupné merania závisia od modelu a modulov. Check-up 9000 má integrovanú váhu a BIA; Check-up 7000 sa prepája s externým analyzátorom zloženia tela. Zariadenie nie je zdravotnícka diagnostika.

12 mesiacov.
7 dôležitých momentov.

Program 77 PREMIUM vás sprevádza počas celého roka – od vstupnej diagnostiky a nastavenia cieľov až po záverečné vyhodnotenie a plán na ďalší rok.

1

MESIAC 1

ŠTART

Vstupná diagnostika, nastavenie cieľov a tréningového programu.

2

MESIAC 2

MOTIVÁCIA

Krátka správa alebo telefonát: Ako sa vám trénuje? Potrebujete pomôcť?

3

MESIAC 3

PRVÉ POROVNANIE · PO 77 DŇOCH

Kontrolné meranie, porovnanie výsledkov a aktualizácia cieľov.

4

MESIAC 6

POLROČNÝ PROGRES

Osobná konzultácia a zhodnotenie zmien.

5

MESIAC 9

ĎALŠIA KONTROLA

Meranie a nové tréningové výzvy.

6

MESIAC 11

OBNOVENIE

Osobné oslovenie s výsledkami za celý rok a ponukou pokračovať.

7

MESIAC 12

ROČNÉ VYHODNOTENIE

Záverečná diagnostika, zhodnotenie pokroku a plán na ďalší rok.

VÁŠ PROGRES NEKONČÍ PRVÝM MERANÍM.

Sledujeme, ako sa vám darí, pravidelne sa vraciame k vašim cieľom a pomáhame vám plánovať ďalší krok.

VIDEO UKÁŽKA / TECHNOGYM BIOCIRCUIT

Pozrite sa, ako BioCircuit funguje.

Naskenujte QR kód fotoaparátom mobilu a otvorte si video predstavenie kruhového tréningu.



NASKENUJTE A SPUSTITE VIDEO

Video otvorí YouTube. Na načítanie namierte fotoaparát telefónu priamo na QR kód.

https://www.youtube.com/watch?v=byrgyOtoPFU