

17.08.2021 – 16:20 Uhr

Technogym App: Maximale Ergebnisse mit minimalem Zeitaufwand



Massgeschneiderte Workouts mit On-Demand Videos von Top Trainern für Zuhause, im Gym, bei der Arbeit, auf Reisen und im Freien dank Smart Coach

Möchten Sie Gewicht verlieren? Oder Ihre sportliche Leistung verbessern? Etwas für Ihre Gesundheit tun? Oder einfach in Form bleiben? Die **Technogym App** hat für jedes Ziel das passende Workout. Dank der umfangreichen On-Demand Video Bibliothek und individuellen Trainingsplänen, die perfekt auf Sie, Ihre Fortschritte und Ihren Lebensstil zugeschnitten sind, erreichen Sie Ihr persönliches Fitnessziel besonders effektiv und schnell. **Die App schlägt Ihnen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, künstlicher Intelligenz und mitreissender und herausfordernder Videoinhalte täglich neue, massgeschneiderte Workouts vor.**

Mit Ihrer **Technogym ID** können Sie sich über Ihr Smartphone, die Konsole des Fitnessgeräts oder über den Webbrowser in Ihr Profil einloggen und von überall aus auf Ihre persönlichen Workouts, Services und Ergebnisse zugreifen - egal ob Sie sich gerade **Zuhause, im Gym, auf Reisen, bei der Arbeit oder unterwegs im Freien** befinden. Die Technogym App bietet eine umfangreiche Auswahl an **Fitness-, Sport- und Gesundheitsprogrammen**, die von einem Team von Trainern und Spitzensportlern verschiedenster Disziplinen entwickelt wurden. Wenn Ihnen Zuhause oder im Gym ein Technogym-Gerät zur Verfügung steht, leitet Sie die Technogym App anhand verschiedener Videos auf der Konsole durch Ihr persönliches Trainingsprogramm. Zusätzlich schlägt Ihnen die App über Ihr Smartphone oder per Übertragung auf Ihrem TV-Gerät spezielle Übungen mit und ohne Equipment vor und sorgt so Tag für Tag für einzigartige und mitreissende **Trainingserfahrungen**.

KI-basierter Technogym Coach und vielfältige On-Demand Videoinhalte

Durch gezielte Fragen findet der digitale, KI-basierte Technogym Coach Ihr optimales Trainingsprogramm und leitet Sie Schritt für Schritt durch Ihr massgeschneidertes Workout (**Precision Programs**), das sich an Ihren Zielen, Fortschritten, dem gewünschten Zeitrahmen sowie dem Ihnen zu Verfügung stehenden Equipment orientiert.

Die Technogym App schlägt Ihnen zudem täglich neue zielorientierte Workouts vor, die jeweils aus einem Warmup, einer Cardioeinheit, Krafttraining und einer Recovery Phase bestehen. Jedes Modul wird von einem Trainer geleitet, der Ihnen die korrekte Ausführung der Übungen zeigt und Ihnen motivierend und beratend zur Seite steht.

Alternativ zum täglichen Precision Program haben Sie die Möglichkeit, aus einer umfangreichen On-Demand Bibliothek weitere exklusive Workouts auszuwählen, darunter **Signature Programs** für spezielle Sportarten, **Technogym Routines** für besondere Muskelgruppen oder Fitnessziele oder die trainergeführten **Technogym Sessions** (HIIT, Krafttraining, Laufen, Indoor-Bike, Yoga und in Kürze weitere Disziplinen wie Boxen). Die Technogym App wird kontinuierlich aktualisiert und um neue Workouts und

Features erweitert.

Technogym Signature Programs sind das Ergebnis von mehr als 30 Jahren Erfahrung als Referenzmarke für die Olympischen Spiele sowie für Spitzensportler weltweit und wurden speziell entwickelt, um Sportbegeisterte genau **wie echte Radrenn-, Lauf-, Tennis-, Golf- oder Ski-Profis** zu trainieren. Technogym Routines und Technogym Sessions sind fitnessorientierte Programme, die je nach Dauer, Sportart, Fitnesslevel (Anfänger bis Fortgeschrittene) und verfügbarem Equipment ausgewählt werden können.

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Training ist, seine Workouts und Fortschritte stets im Blick zu behalten. Die Technogym App verfolgt jede Ihrer Bewegungen anhand des **Movergy Index**, der Ihre tägliche Aktivität misst und Sie motiviert, stetig mehr zu trainieren.

Zwischen den Trainings können Sie sich mit der App über Neuigkeiten und Tipps in Sachen Fitness und Wellness informieren und alles Wissenswerte über **Ernährung, Achtsamkeit und Trainingstechniken** erfahren. Das Angebot wird laufend aktualisiert und passend zu aktuellen Trends und Ihrem **Lebensstil** kontinuierlich angepasst.

Technogym Talent Trainers

Ein Team von über 30 erfahrenen Trainer*innen führt Sie durch Ihre Workouts und bietet Ihnen Tipps und Motivation, um Ihnen maximale Erfolge zu garantieren. Das Team der **Technogym Talent Trainers setzt sich aus professionellen Trainer*innen und Athletik-Coaches** verschiedenster sportlicher Disziplinen zusammen, die die Technogymfamilie mit jahrelanger internationaler Erfahrung in Sachen Fitness, Sport und Gesundheit bereichern.

Je nach gewähltem Programm erhalten Sie einen Trainer oder eine Trainerin, der/die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt: Die Signature Programs wurden von Profi-Trainer*innen entwickelt und sind auf sportliche Leistungsmaximierung ausgerichtet. Die massgeschneiderten Precision Programs, die von Top-Trainer*innen wie India Bailey, Deena Pierce, Stephanie Nieman, Tom McClelland und Harry Sellers geleitet werden, konzentrieren sich hingegen auf verschiedene sportliche Disziplinen wie Radfahren, Laufen, HIIT oder Krafttraining mit und ohne Geräte.

Wie Sie mit der Technogym App trainieren

- Laden Sie sich zunächst die Technogym App aus dem App Store oder Google Play herunter
- Trainieren Sie mit der Technogym App und erhalten Sie kostenlosen Zugang zu den Signature Programms und Technogym Routines

Über TECHNOGYM

Technogym ist eine weltweit führende Marke für Produkte und digitale Technologien im Fitness-, Sport-, Gesundheits- und Wellnessbereich. Technogym bietet ein komplettes Ökosystem aus vernetzten, intelligenten Geräten, digitalen Services, On-Demand-Trainingserfahrungen und Apps, die es jedem einzelnen Endnutzer ermöglichen, jederzeit und überall auf ein komplett personalisiertes Trainingserlebnis zuzugreifen: zu Hause, im Fitnessstudio, unterwegs. Über 50 Millionen Menschen trainieren mit Technogym in 80.000 Wellness-Centern und 500.000 Privathaushalten weltweit. Technogym war offizieller Ausstatter der letzten acht Olympischen Spiele und ist die erste Wahl für Sportchampions und Stars auf der ganzen Welt. www.technogym.ch

TECHNOGYM

Sascha Marc Schilt
Official Distributor in Switzerland
FIMEX DISTRIBUTION AG
Werkstrasse 36, CH-3250 Lyss BE

Phone: +41 32 387 05 09

Web: www.technogym.ch

Medieninhalte





Körperliches Training verbessert die Gesundheit und beugt Krankheiten vor.



Sport-Einheiten maximieren die Leistung beim Tennis, Golf oder Joggen.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100086764/100875892> abgerufen werden.