

Programm zur Trainingsplanung: Trainingssoftware auch für Total Gym Geräte

24.07.2015, 12:36 | Sport

Pressemitteilung von: *crosscorpo GmbH*

Presseagentur: *Zink-PR*



Trainingssoftware „Trainingswerk mit professionellem und individualisierbarem Layout

crosscorpo, exklusiver Distributor der Total Gym Geräte in Deutschland und Österreich, unterstützt Fitness- und Trainingseinrichtungen mit der Software „Trainingswerk“. Die webbasierte Lösung stellt rund 500 Übungen – 60 davon auf Total Gym Geräten – audiovisuell dar und eröffnet Trainern und Therapeuten vielfältige Möglichkeiten bei der Trainingsplanung.

Mit wenigen Fingertipps zum perfekten Trainingsplan

Die Trainingssoftware ist sowohl auf Tablet-PCs als auch auf fest installierten Rechnern nutzbar und kann durch das eigene Logo individualisiert werden. 500 funktionelle Übungen sind darin gespeichert und ausführlich und übersichtlich beschrieben: von der Ausgangsposition über die korrekte Ausführung bis zu den beanspruchten Körperpartien. Zudem veranschaulichen zu jeder Übung zwei Bilder (Ausgangs- und Endposition) und ein Video die Ausführung. Großen Wert wurde bei der Entwicklung des Programms auf Nutzerfreundlichkeit und Einfachheit gelegt. Für jede Übung sind Suchkriterien in verschiedenen Kategorien hinterlegt. Der Trainer kann beispielsweise nach Körperregion, Trainingszielen und -mitteln oder nach unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen suchen.

Auch können Trainingspläne und Informationen zu den Mitgliedern hinterlegt werden. So erhält der Trainer schnell und übersichtlich einen Überblick über Diagnosedetails und Leistungsdaten. Diese Daten können jederzeit bearbeitet werden. Auch der Trainingsplan kann angepasst werden. Die Reihenfolge der Übungen sowie die einzelnen Parameter, wie die Anzahl der Wiederholungen, die Dauer der Pausen, die Schwierigkeitsstufe oder Variationen in der Ausführung, lassen sich schnell und unkompliziert verändern. Dem Clubmitglied bringt das Programm ebenfalls einen großen Nutzen: Trainingspläne können ausgedruckt oder als PDF-Dokument per E-Mail verschickt werden – auch auf das Smartphone für zuhause.

Portrait

Über die crosscorpo GmbH

Die crosscorpo GmbH ist exklusiver Vertriebspartner der Total Gym Geräte in Deutschland und Österreich. Zu den Kunden der Hamburger Vertriebsexperten gehören insbesondere Fitnessclubs, Personal Trainer und Physiotherapeuten. Seit 1974 ist Total Gym der Pionier des funktionellen Trainings und inzwischen das Synonym für Vielseitigkeit: Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht auf der schiefen Ebene – dreidimensional, alltagsnah und platzsparend.

News-ID: 863662 • Views: 932 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/863662/Programm-zur-Trainingplanung-Trainingssoftware-auch-fuer-Total-Gym-Geraete.html>