

Älykäs kuntosali on tehokas ja turvallinen

Fit Meri-Lappi Oy hankki tekoälyä hyödyntävän EGYM-kuntosalijärjestelmän toisena kuntosalina Suomessa.

Digitalisaatio on vääjäämättömästi tulossa myös kuntoilun puolelle. Siitä saadaan nauttia Meri-Lapissa jo nyt, sillä Keminmaassa sijaitseva kuntosali Fit Meri-Lappi Oy hankki joulukuussa tekoälyä hyödyntävän EGYM-kuntosalijärjestelmän salilleen.

EGYM-salilla kuntosalilaitteita käytetään eri tavalla kuin perinteisiä laitteita. Ennen EGYM-treenauksen aloittamista kuntoilija skannataan laitteella, joka mittaa koko pituuden ja raajojen pituuden. Sen jälkeen tekoäly muodostaa kuntoilijalle jokaiselle laitteelle sopivat säädöt penkkiin ja kahvoihin.

”Kun säädöt ovat juuri itselle sopivat, takaa se liikkeiden suorittamisen ergonomisesti ja turvallisesti. Etenkin aloittelijalle tämä on todella tärkeä. EGYM-järjestelmässä laitteissa ei voi tehdä liikkeitä yli turvallisten liikeratojen”, kertoo Fit Meri-Lappi Oy:n yrittäjä Tiina Skinnari.

Laitteiden säädön lisäksi alkukartoituksessa tehdään maksimivoimatesti. Sillä määritellään lähtötaso, jonka mukaan laitteet säätävät treenipainot juuri kuntoilijalle sopiviksi. Treeni pysyy sopivan haastavana ja kehitys on taattua.

”EGYM-salin tutustumiskerta on ilmainen. Mukana on valmentaja, joka neuvoo kuntosalijärjestelmän käytössä ja tekee viimeiset säädöt laitteisiin”, Skinnari sanoo.

EGYM on jo suosittu

EGYM sopii kaikenlaisille kuntoilijoille ja siitä hyötyvät niin aloittelijat kuin kokeneetkin kuntoilijat. Treeniohjelman voi valita tavoitteensa mukaan. Jos haluaa kasvattaa lihaksia, pudottaa painoa tai pitää kuntoaan yllä, näille ohjelmoidaan omat ohjelmansa.

”Selkeät tavoitteet ja niiden reaaliaikainen seuraaminen ovat EGYM-järjestelmän vahvuuksia. Treenata voi ilman EGYM-sovellusta, mutta sovellus tallentaa tulokset ja sen kautta treenin tuloksia on helppo seurata. Se taas motivoi kuntoilua entisestään ja tulee tehtyä myös ne inhokkiliikkeet”, Tiina Skinnari kertoo.

Tekoäly päivittää kuntoiluohjelman joka kuudennen kerran jälkeen, joten kehitystä tapahtuu. Tehokas ja helppo EGYM-järjestelmä on myös nopeaa treenausta. Liikkeet tehdään laitteen ohjelman mukaan. Optimaalista on tehdä kaksi kierrosta.

”Alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn kanssa treenin tekee EGYMillä noin tunnissa”.

Jo parisataa kuntoilijaa käy Fit Meri-Lapin EGYM-kuntosalilla. Ruuhkaa ei silti ehdi tulemaan, kiitos laitteiden tekoälyn.

Tutustu EGYM-kuntosaliin: www.fitmerilappi.fi