



**Sports UP**  
Fitness- und Gesundheitszentrum

## Neues aus Ihrem Fitness- und Gesundheitszentrum.

WILLKOMMEN  
IN DER ZUKUNFT  
DES TRAININGS

Der  
Milon-Zirkel  
**JETZT NEU**  
im Sports UP

... trainiert den gesamten Körper

... stärkt die Muskelkraft

... reduziert Körperfett und Körpergewicht

... verbessert Ausdauer, Koordination und Stabilität

... kurbelt den Stoffwechsel an

... bietet Vielseitigkeit und Variation

... ermöglicht Abwechslung durch Gruppendynamik

... erzielt eine höhere Effektivität in kürzerer Zeit

... läßt sich für jedes Leistungsniveau individuell anpassen

Rundum fit ab 15 Minuten – mit dem neuen Milon-Kraftzirkel. Effektiv, zeitsparend und erfolgreich trainieren. Jetzt testen!

Entdecken Sie ein Trainingssystem, das schon nach wenigen Workouts spürbare Ergebnisse bringt. Die chipgesteuerten Geräte von Milon gehören zu den modernsten und effektivsten, die es auf dem Gesundheitsmarkt gibt. An unserem neuen Milon-Kraftzirkel trainieren Sie bis zu 30 Prozent effektiver als an herkömmlichen Maschinen.

Der Grund für den höheren Wirkungsgrad ist der zusätzlich einstellbare exzentrische Widerstand. Er sorgt dafür, dass Ihre Muskeln in jeder Phase des Trainings optimal belastet werden – der schnellste und einfachste Weg zur Fitness.

Der Kraftzirkel ist das „wahre“ Training. Die Königsdisziplin. Hier wird der Körper am individuellen Limit belastet. Die Muskeln werden geformt, der Tonus steigt, der Körper wird gestrafft. Das Gelenkspiel wird reduziert. Die Muskulatur wird aktiv trainiert und ausgebaut. Krafttraining hilft auch gegen den Muskelverlust, der ab dem 35. Lebensjahr normal ist und jeden Menschen betrifft. Die meisten Menschen spüren dies allerdings erst einige Jahre später bei den ersten ernsthaften orthopädischen Beschwerden.

**Erleben Sie eine neue Art von Fitnesstraining mit einem Trainingssystem, das zu den modernsten der Welt gehört. Vereinbaren Sie gleich einen Termin zum Probetraining.**

# WILLKOMMEN IM KREIS DER STÄRKE – WILLKOMMEN IM MILON-KRAFTZIRKEL

Die Skelettmuskulatur ist mit 40 Prozent der Gesamtkörpermasse das größte stoffwechselaktive Organ. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt der Anteil der Muskelmasse fortschreitend ab und wird durch Fettgewebe ersetzt.

## Ein unterschätzter Fatburner

Es stimmt, Muskeln sind schwerer als Fett. Viele, die Gewicht reduzieren wollen, schrecken daher vor Krafttraining zurück. Doch wissenschaftliche Studien belegen, dass jedes Kilogramm Muskulatur alleine im Stoffwechsel-Grundumsatz rund 100 kcal pro Tag verbrennt – ein Effekt, der permanent vorhanden ist, also auch im Ruhezustand wirkt, und daher besonders nachhaltig ist.

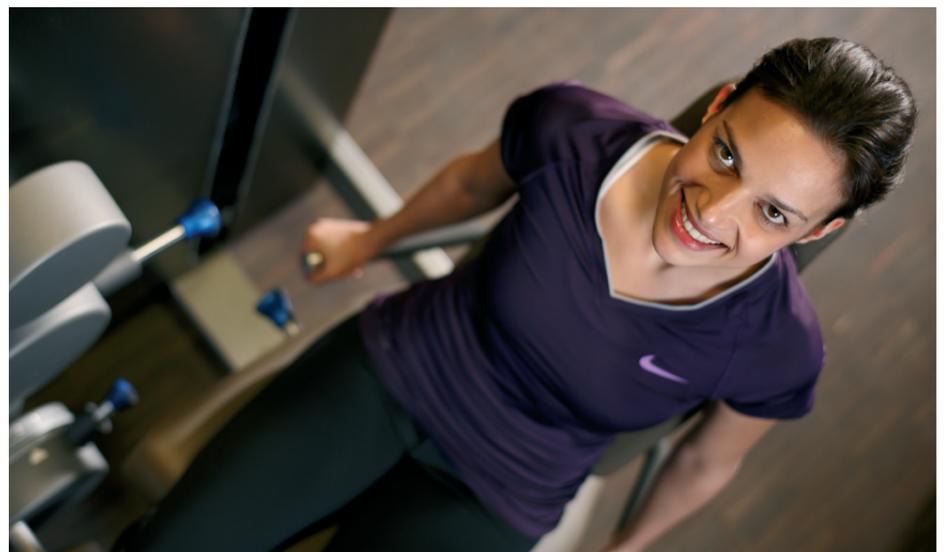
## Heilsame Power

Wenn wir bei Milon über Krafttraining sprechen, meinen wir nicht Bodybuilding, sondern Gesundheitstraining. Denn Muskeln sind der Motor des Menschen. Werden sie durch ein gezieltes Aufbautraining regelmäßig gefordert, können sie ihre heilsame Kraft für den gesamten Körper

entfalten. Das Milon-Krafttraining ist so konzipiert, dass Sie mit minimalem Zeitaufwand maximale Ziele erreichen. Natürlich immer unter der Berücksichtigung Ihrer individuellen Ausgangssituation und Ihres persönlichen Fitnesslevels. Den Erfolg bestimmen Sie! Der Milon-Kraftzirkel bietet verschiedenste Trainingsmöglichkeiten: vom fordernden Mehrsatz (-Runden) Training bis zum zeitsparenden HIT Training.

## Hochintensitätstraining (HIT) ...

HIT ist eine Trainingsmethode, die von Leistungssportlern seit Langem mit großem Erfolg angewandt wird. Dabei werden die Muskeln sehr intensiv, aber dafür nur mit einem einzigen Satz von jeder Übung trainiert. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sich ein Fitnessstraining auf der Grundlage des HIT auch für Breitensportler hervorragend eignet. Beim Milon-HIT trainiert man die Muskulatur mit elektronischen Kraftgeräten. Man hört jedoch nicht schon auf, wenn die Übung anstrengend wird, sondern man versucht, mit



dem jeweiligen Widerstand so viele Wiederholungen wie möglich auszuführen. Die Belastung wird durch einen Krafttest so gewählt, dass der jeweilige Muskel keine weitere Wiederholung mehr schafft.

## Wie ist das Training aufgebaut?

Ein Milon-HIT-Fitnessstraining besteht aus acht Übungen. Zuvor wird der Körper gründlich aufgewärmt. Jeder der acht Trainingssätze wird soweit ausgeführt, bis im Zeitrahmen von 45 Sekunden keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Angestrebt werden 8–12 Wiederholungen pro Satz, wobei jede Wiederholung betont langsam und technisch sauber auszuführen ist. Nach rund 9:30 Minuten ist die Trainingseinheit beendet und man pausiert anschließend min-

destens ein bis zwei Tage mit dem Muskeltraining, um dem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration und anschließendem Muskelwachstum zu geben. Das HIT-Fitnessstraining eignet sich also für alle, die bereit sind aus einer kurzen Trainingsdauer das Optimum herauszuholen und sich dabei entsprechend anzustrengen, getreu dem Motto: „Wenn du höchstens zehn Wiederholungen schaffst, dann versuche elf zu machen.“



## Die Vorzüge regelmäßigen Milon-Trainings auf einen Blick:

- Maximaler Erfolg in kürzerer Zeit
- Effektives Training aller wichtigen Muskelgruppen in kurzer Zeit
- Verbesserung Ihrer Haltung
- Verringerung Ihrer Gelenkbelastungen
- Stoffwechselerhöhung
- Verhinderung von Muskelabbau
- Vorbeugung vor Verspannungen und Osteoporose (starkes Skelett, Bindegewebe und Muskulatur)
- Stärkung und Schutz des Immunsystems
- Effizientes Herz-Kreislauf-Training

## ENDLICH EIN TRAININGSGERÄT, DAS SICH IHNEN ANPASST UND NICHT UMGEKEHRT.



## Das Milon-Armband mit Memory-Funktion

Alle Milon Geräte werden einfach über Ihr persönliches Milon-Armband gesteuert. Auf einem Chip im Armband sind Ihre individuellen Trainingsdaten und Geräteeinstellungen gespeichert. Sobald Sie Platz genommen haben, stellt sich das Milon Gerät von selbst ein.

Sie müssen nichts weiter unternehmen und können sofort mit dem

Training beginnen. Jegliches Gesundheitsrisiko durch Bedienungsfehler ist damit von vornherein ausgeschlossen. Der Trainingsverlauf wird ebenfalls aufgezeichnet, so dass Ihr Trainer jederzeit über Ihre Fitness informiert ist.

EINFACH,  
SICHER UND  
EFFEKTIV  
TRAINIEREN.

## HIGH-END-TRAINING MIT MILON

Der Milon-Zirkel für maximalen Fettabbau und Muskeldefinition.  
Unser Milon-Zirkel besteht aus:

- Beinpresse
- Beinbeuger
- Bankdrücken
- Rudern
- Bauchbeuger
- Rückenstrecker
- Latzug
- Butterfly



## DAS MILON-TRAININGSPRINZIP

Training hat viele Aspekte. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination. So unterschiedlich die Ziele auch sein mögen, bei Milon folgen sie alle einer Grundregel: EINFACH, SICHER, EFFEKTIV.

### Einfach

Training soll herausfordern, aber nicht durch komplizierte Methoden oder schwer bedienbare Geräte. Daher sind alle Trainingsgeräte und Trainingssysteme bei Milon u. a. durch das persönliche Milon-Armband mit individuellen Fitness- und Trainingswerten so konzipiert, dass sie maximal einfach in der Handhabung sind.

### Sicher

Wer mit falschen Belastungen oder Bewegungsabläufen trainiert, sollte es lieber sein lassen. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Daher sind Anleitung und Führung zentrale Bestandteile unseres Trainings – einerseits durch Trainer, die wir in unserer Milon-Akademie qualifizieren, andererseits durch die Geräte selbst.



### Effektiv

Maximale Erfolge in möglichst kurzer Zeit – Milon macht es möglich. Die technischen Möglichkeiten unserer Geräte und wissenschaftlich belegte Methoden erhöhen die Effektivität deutlich. Vom Zirkelkonzept über das Milon Intensity Training (MIT) sowie die exzentrische Überhöhung bis hin zu den neuesten Formen des adaptiven und isokinetischen Trainings.