

Milon Zirkel-Training: **Fit** in 17,5 Minuten – **Topfit** in 35 Minuten

Der Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel ist das Fitnessstraining der Zukunft. In nur 17,5 Minuten ermöglicht er ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining, das an Einfachheit, Sicherheit und Effektivität nicht zu übertreffen ist. Dafür stehen sechs Kraft- und zwei Ausdauergeräte bereit.

Die Milon-Zirkel sind nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainings- und Therapieformen sowohl für Einsteiger mit einem gesundheitlichen Ziel, als auch für fortgeschrittene Fitness-Sportler. Dies war auch der Grund, dass sich das TC Trainings Center Heerbrugg für diesen Milon Zirkel entschied. Der Milon Zirkel ist einfach und sekundenschnell zu nutzen – mit der persönlichen Chipkarte. Über das leicht zu bedienende Multifunktionsdisplay werden beim ersten Training die Belastung gewählt und die Geräte millimetergenau an der Körpergrösse angepasst. Alle eingestellten Parameter werden auf der persönlichen Chipkarte gespeichert. Man muss künftig nur noch die Karte einstecken und die Geräte stellen sich innerhalb weniger Sekunden auf die persönlichen Werte ein. «Bevor das Training losgeht erstellen wir eine Körperanalyse, klären die Risikofaktoren ab und bestimmen die persönlichen Ziele und Erfahrungen im Fitnessbereich», erklärt Inge Krasser, Geschäftsführerin vom TC Training Center Heerbrugg. Anschliessend ermittelt der Milonizer, ein innovatives System mit biometrischem Erkennungssystem, die Körpermasse des Trainierenden.

Spürbar effektiver

Die Wirkungsweise der Milon Geräte ist um ca. 30-40% effektiver als das Training mit herkömmlichen Geräten. Inge Krasser erklärt: «Der Muskel wird auf zwei verschiedene Arten belastet. Bei der Vorbewegung muss der Mus-

kel einen Widerstand überwinden (konzentrisch), aber auch die Rückbewegung muss er in einem zusätzlichen Gewicht entgegenwirken (exzentrisch) – und das ohne Pause. Auf diese Weise wird der Muskel doppelt belastet, was insbesondere die Stoffwechselaktivität ankurbelt. Auch die nächsten 15 Stunden ist damit die Fettverbrennung noch um ca. 50% erhöht.»

Die Geräte im Milon-Zirkel messen und dokumentieren den individuellen Trainingserfolg. Die Trainingsleistung an den einzelnen Geräten wird ebenfalls auf der Chipkarte gespeichert. Dadurch lassen sich individuelle Auswertungen erzeugen und Steigerungen dokumentieren. Es ist sogar möglich, sich diese Auswertung per E-Mail nach Hause oder auf Smartphone schicken zu lassen.

Sicherheit beim Training

Alle wichtigen Einstellungen werden auf der persönlichen Chipkarte gespeichert: Sitz- und Hebelposition, Gewicht und Wiederholungen, sowie die optimale Herzfrequenz. Somit trainiert man im optimalen Rahmen der Möglichkeiten. Die Geräte geben die Bewegungsausführung vor. Die Wattzahl passt sich dem Puls an. Dadurch vermeidet man die vier häufigsten Fehler, die in Fitness-Studios mit herkömmlichen Geräten unweigerlich gemacht werden: Falsche Einstellung der Geräte, unkontrollierte Bewegungen, falsche Wahl der Gewichte und trainieren mit zu hoher Herzfrequenz.

Training mit Pulsmesser

Im TC Trainings Center wird im Milon-Zirkel immer mit einem Pulsmesser trainiert. Die Idee hinter dem pulsgeteuerten Training ist simpel: Der Körper reagiert auf Belastung, indem die Körpertemperatur ansteigt, der Stoffwechsel aktiviert wird und das Blut schneller durch die Adern fliesst. Je anstrengender das Training, desto höher ist der Nährstoffbedarf. Das Herz muss schneller schlagen, um die arbeitenden Muskeln mit Sauerstoff und Energie zu versorgen. Der Herzschlag ist also ein biologischer Indikator dafür, wie intensiv eine Belastung für den Körper ist. Und mit einem Pulsmesser kann der Puls (auch Herzfrequenz bezeichnet) beim Sport direkt ermittelt werden. So gibt uns die Herzfrequenz ein direktes Biofeedback, nach dem wir die Intensität des Trainings steuern können.

Die Mischung macht's

Im Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel trainiert man in einem Durchgang komplette «Leibgarde» der Wirbelsäule, Oberkörper, Rumpf, Beine. Zwei Ausdauergeräten auf einem Crosswalker und einem Ergometer stärken den wichtigsten Muskel, das Herz. Der Ablauf folgt einer präzisen Taktung: Belastungsphasen für jeweils 60 Sekunden

bei den Kraftgeräten, bzw. für vier Minuten bei den Ausdauergeräten. Grundprinzip des Milon-Zirkeltrainings sind acht Stationen, die die Hauptmuskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System trainieren. Schon zweimal pro Woche 35 Minuten erzielen echte Trainingserfolge.

DER KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL



Im Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel trainiert man in einem Durchgang die Wirbelsäule, Oberkörper, Rumpf und Beine.

Foto: pd



Andryn Savary kontrolliert die Trainingsleistungen, die auf der Chipkarte gespeichert sind.

Foto: Susi Miara



Der Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel mit sechs Kraft- und zwei Ausdauergeräten.

Foto: Susi Miara