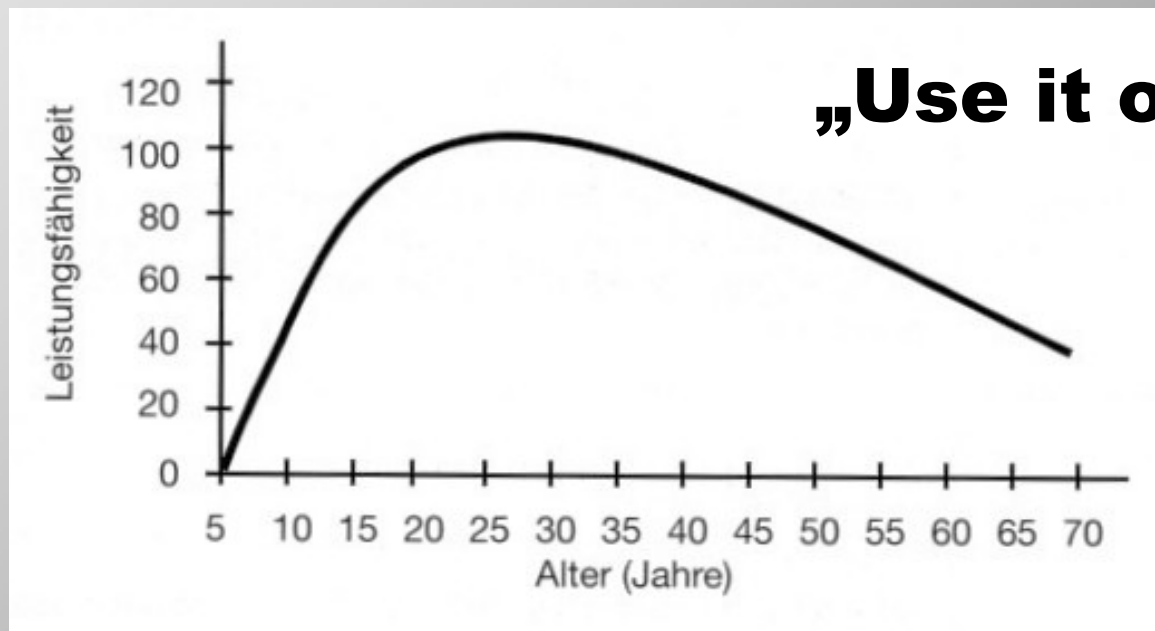


Herzlich Willkommen



Warum überhaupt trainieren?



„Use it or loose it“



Der passive Bewegungsapparat...



...umfasst das Skelettsystem mit seinen knöchernen, knorpeligen und bindegewebigen Anteilen.



Osteoporose – die schleichende Gefahr



Der Mineralgehalt der Knochen nimmt bis zum 40. Lebensjahr zu, bis eine individuelle maximale Knochenmasse erreicht ist. Im weiteren Lebensverlauf werden dann etwa 0,5 bis 1,5% jährlich wieder abgebaut.

Störungen, die diesen natürlichen Knochenabbau steigern, führen zur Entwicklung einer Osteoporose mit der Gefahr von Knochenbrüchen, meist in Form von sog. Spontanfrakturen (= *Brüche ohne äußere Ursache*) und einem Osteoporoseschmerz.



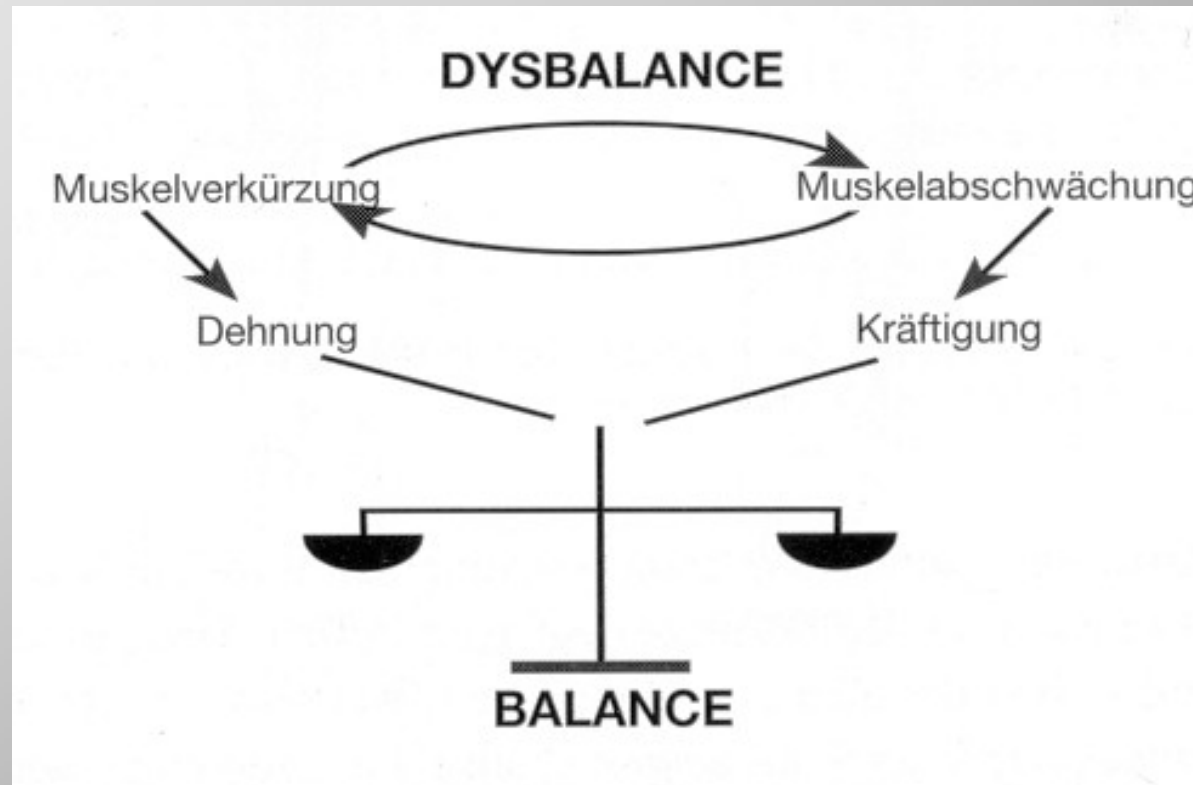
Der aktive Bewegungsapparat...



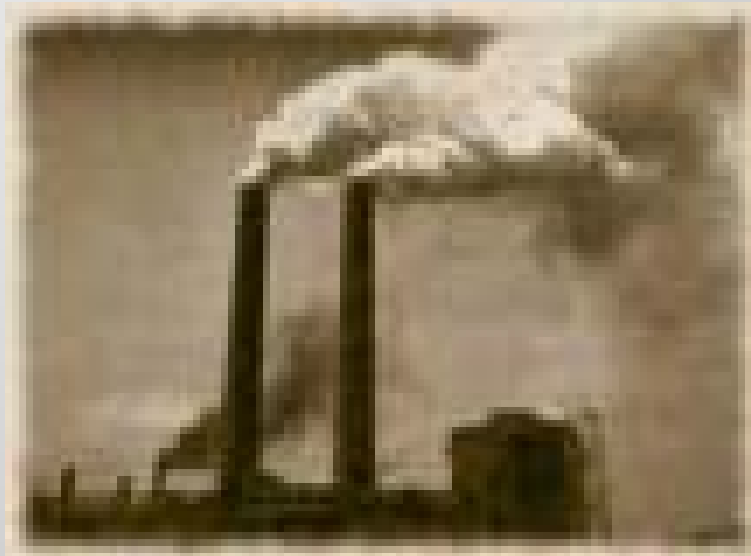
...beinhaltet alle Skelettmuskeln mit ihren Hilfsorganen wie z.B. Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel.



Muskuläre Dysbalancen



...und außerdem!



**Muskulatur erhöht
den
Energieverbrauch**

- **Fett wird hauptsächlich in der Muskulatur verbrannt**



Was ist das Besondere am Milon-Zirkel?



- Zeitersparniss durch hocheffizientes Zirkeltraining

- Sekundenschnelle Geräte-Einstellung durch Chipkarte

- Dokumentation des Trainingserfolges

- Optimal gesteigerter Fettstoffwechsel





 milon[®]
industries GmbH



Die 10 Milon Gebote

1. Der Einstieg in den Kraftausdauerzirkel findet immer an dem mit „Start“ gekennzeichneten Gerät statt.
2. Die Reihenfolge der Geräte ist unbedingt einzuhalten.
3. Wer die 2. Runde beginnen möchte muss den Zirkel-Einsteigern Vorrang gewähren.
4. Die Geräte im Kraftausdauerzirkel dürfen nur in Verwendung mit dem gesamten Zirkel genutzt werden.
5. Der Gerätewechsel ist unbedingt im Wechselspiel der Wassersäule zu vollziehen.



Die 10 Milon Gebote

6. Bei sprudelnder Wassersäule wird trainiert (60 sec.)
7. Bei inaktiver Wassersäule wird das Gerät gewechselt (30 sec.)
8. Die Ausdaueranteile betragen im Gegensatz zu den Kraftanteilen 4 Minuten.
9. Das Gewicht sollte so angepasst werden, dass ein Training von mehr als 1 Minute nicht möglich ist.
10. Wer sich nicht an die Gebote hält, behindert den Trainingsablauf und darf im Interesse aller aus dem Kraftausdauerzirkel ausgeschlossen werden.





**Welche
Fragen haben
Sie ?**

