



milon®

MILON X

ERLEBE DIE
WELTNEUHEIT
BEI DEINEM
PROBETRaining!

FUNKTIONELLES
TRAINING IN EINER
NEUEN DIMENSION



DIE WELTNEUHEIT IM FUNKTIONELLEN TRAINING

206 Knochen, 140 Gelenke, 650 Muskeln, rund 20 Kilogramm Faszien – und **ein gemeinsames Grundbedürfnis: Bewegung!** Der Mensch ist darauf ausgelegt, sich zu bewegen. Doch unser Alltag sieht oft anders aus: Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit. Es ist höchste Zeit, daran etwas zu ändern.

Freie Übungen sind für das Training besonders wertvoll. Der Grund: Höhere Freiheitsgrade steigern die Funktionalität der Bewegung und bieten somit **schnelle Übertragungseffekte in den Alltag.** Aber mehr Bewegungsfreiheit bedeutet auch mehr Fehlerquellen.

Genau hier setzt milon X an: Unsere intelligenten Seilzugstationen vereinen die Sicherheit einer geführten Maschine mit den Vorteilen des freien Trainings. milon X macht dreidimensionales Ganzkörpertraining einfacher, sicherer und effektiver. **Auch für Dich!**

**DEIN SMARTER
(WIEDER-)EINSTIEG
INS FUNKTIONELLE
TRAINING**



milori





EINFACH - VOLLAUTOMATISCHE GERÄTEEINSTELLUNG

Vor dem ersten Training an unseren milon X Seilzügen wird Dein Körper an unserem Screening- und Testingtool vermessen. So weißt Du über Deinen Ist-Zustand Bescheid und auch mögliche Problemstellungen werden berücksichtigt. Alle Geräte passen sich im Anschluss in Sekundenschnelle automatisch auf Deine individuelle Range of Motion (ROM) an und es gibt kein lästiges manuelles Einstellen. Armband ran und los geht's!

SICHER - FREIES TRAINING, ABER GELEITET

Du hast Dich bislang nicht an das Training an Seilzügen herangetraut? Du warst Dir nicht sicher, wie man die Übung richtig ausführt? milon X vereint die Vorzüge des freien Trainings mit den Vorteilen des geführten Gerätetrainings. Die Geräte unterstützen Dich bei der intuitiven Einnahme der richtigen Trainingsposition. Das Live-Feedback auf dem Display führt Dich zudem perfekt durch die optimale Bewegungsausführung: richtige Haltung, richtige Geschwindigkeit und richtige Bewegungsamplitude. Unsere Software unterstützt Dich maximal - Du kannst Dich komplett auf Dein Training konzentrieren.

EFFEKTIV - INNOVATIVE TRAININGSARTEN

Eine Muskellarbeitsphase besteht im Wesentlichen aus einer konzentrischen (überwindenden) und einer exzentrischen (nachgebenden) Arbeitsphase. Bei herkömmlichem Seilzugtraining sind diese beiden Belastungsphasen gleich hoch. Da bei milon-Geräten der Widerstand über einen Elektromotor gesteuert wird, können die beiden Phasen unabhängig voneinander eingestellt werden. So entsteht ein völlig neuer Muskelreiz. Je nach Trainingsziel kannst Du zwischen den Trainingsarten normal, adaptiv, überhöht-exzentrisch und isokinetisch wählen.

A photograph of two men in a gym setting. The man on the left is wearing a light green t-shirt and black shorts, performing a cable exercise with both hands on the handle. The man on the right is wearing an orange t-shirt and is seated on a machine, also performing a cable exercise. The background is a plain white wall and a grey floor.

**SEILZUGTRAINING
AUF PROFI-NIVEAU**





DAS MACHT SEILZUGTRAINING MIT MILON EINZIGARTIG ...

INTUITIVES GANZKÖRPER- TRAINING

Zu milon X gehören unterschiedliche Stationen, die in vorgegebener Reihenfolge alle wichtigen Muskelketten im Körper trainieren. An jeder Station kannst Du dabei mindestens drei verschiedene Übungen ausführen. So sind nicht nur mehr Variationen möglich, sondern auch verschiedene Schwierigkeitsgrade pro Gerät. Für Einsteiger bis Profis.

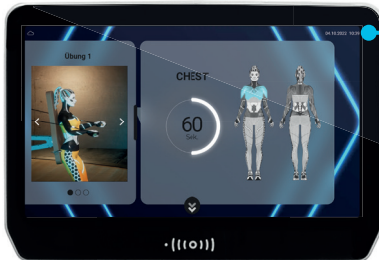
TRAINING IM STEHEN

Nach aktuellen Statistiken sitzen wir rund 8,5 Stunden am Tag. Dadurch kommt es zu funktionellen Muskelverkürzungen, die verschiedene Krankheiten zur Folge haben können. Um dem entgegenzuwirken, trainierst Du an den milon X Stationen aktiv im Stehen, statt passiv im Sitzen. So können stabilisierende Muskelgruppen aktiviert und Gleichgewichtssinn sowie Koordination verbessert werden. Auf diese Weise kann sich sogar das Sturzrisiko im Alter reduzieren!

REIBUNGSLOS EINSTEIGEN

Griffhalterungen und ergonomisch geformte Trainingspolster vereinfachen den Start ins Training und unterstützen Dich beim intuitiven Einnehmen der korrekten Position. Um unangenehme Reibungen am Arm zu vermeiden, verzichten wir bei der Seilanbindung am Griff bewusst auf Karabiner, wie sie bei den meisten Seilzügen zum Einsatz kommen.

... UND INDIVIDUELL



SICHERER SOFT-START

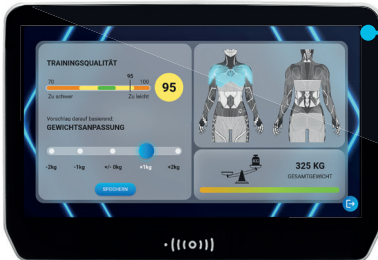
Du hast schon an Seilzügen trainiert? Dann kennst Du vielleicht die Problematik: Die Entnahme der Griffe bei voller Gewichtslast fällt enorm schwer und kann im schlimmsten Fall sogar zu Verletzungen führen. Unsere elektronischen Seilzüge bieten hier einen „Soft-Start“. Der Motor hält den Widerstand außerhalb Deiner Bewegungsamplitude so gering wie möglich. Erst wenn Du Deine Startposition erreicht hast, steigt das Gewicht auf den voreingestellten Maximalwert für Deine Übung. So wird Dein Start ins Training noch sicherer!

SMARTE TRAININGSSOFTWARE

Um Dich von Beginn an optimal durch Dein Training zu leiten, kannst Du Dir schon zuvor die Übungen von einem 3D-Avatar zeigen lassen. Während des Trainings wirst Du durch das Live-Feedback auf dem großen Display auf spielerische Art bei der optimalen Bewegungsausführung unterstützt.



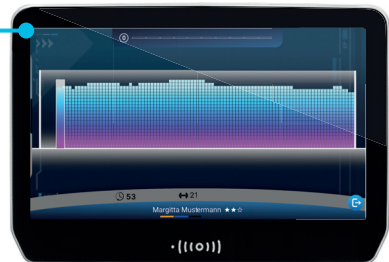
MOTIVATION DURCH SICHTBARE ERFOLGE



Die kontinuierliche Steigerung des Gewichts ist mit der wichtigste Faktor im Krafttraining. Nach jedem absolvierten Satz siehst Du, wie viel Gewicht Du insgesamt gestemmt hast und welche Muskelgruppen trainiert wurden. Die Anpassung der Widerstände erfolgt automatisch, basierend auf Deiner Trainingsqualität. Dadurch kannst Du Deinen Fortschritt optimal nachverfolgen und gehst maximal motiviert in die nächste Runde!

AUF DEINE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT

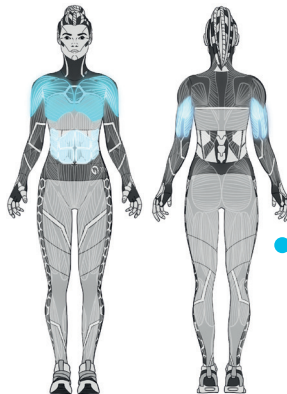
Bei Schmerzen oder nach Verletzungen ist es wichtig, sich (wieder) langsam an die Belastung heranzuführen. Bei der Trainingsart „Isokinetik“ passt sich der Widerstand während des Trainings ständig an Deinen Kraftaufwand an, damit Du mit genau so viel Widerstand trainieren kannst, der für Dich möglich ist. Außerdem kann die Bewegungsamplitude und der Widerstand durch die Möglichkeit von einseitigem Training für jede Seite unabhängig voneinander eingestellt werden, um Disbalancen optimal zu berücksichtigen.





**MEHR KRAFT
FÜR EINE HÖHERE
LEBENSQUALITÄT**

MILON X CHEST



**Beanspruchte
Muskelgruppen**

ÜBUNG 1
BRUSTPRESSE



ÜBUNG 2
BUTTERFLY

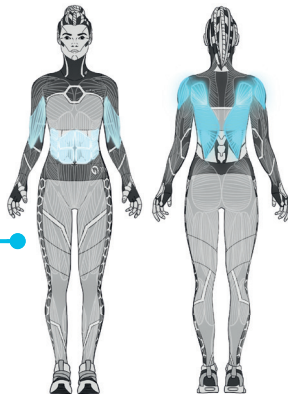


ÜBUNG 3
BUTTERFLY IM
AUSFALLSCHRITT



MILON X LAT

Beanspruchte
Muskelgruppen



ÜBUNG 1
LATZUG BREIT



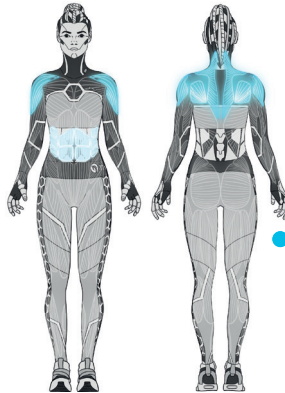
ÜBUNG 2
LATZUG ENG



ÜBUNG 3
ÜBERZUG



MILON X SHOULDER



**Beanspruchte
Muskelgruppen**

ÜBUNG 1
SCHULTERDRÜCKEN



ÜBUNG 2
FRONTHEBEN

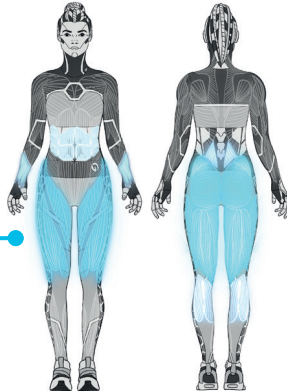


ÜBUNG 3
SEITHEBEN
IM UNTERGRIF



MILON X LEG

Beanspruchte
Muskelgruppen



ÜBUNG 1
BELT SQUAT



ÜBUNG 2
KNIEBEUGE
MIT GRIFFEN



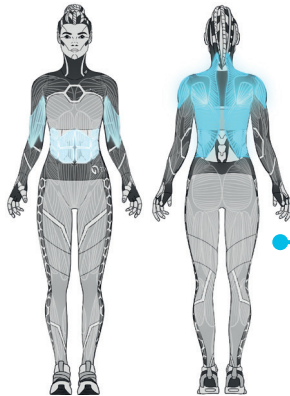
ÜBUNG 3
AUSFALLSCHRITT



ÜBUNG 4
KREUZHEBEN



MILON X BACK

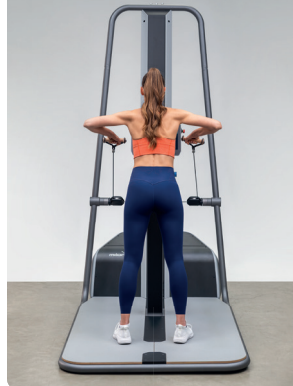


**Beanspruchte
Muskelgruppen**

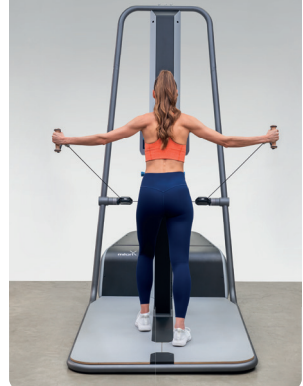
ÜBUNG 1
RUDERZUG ENG



ÜBUNG 2
RUDERZUG BREIT



ÜBUNG 3
BUTTERFLY REVERSE





www.milongroup.com