

Pressemittlung

Einfach – sicher – effektiv. Inzwischen wird im Zentrum für Gesundheit seit 2 Jahren erfolgreich trainiert. Kurze Wege und ein 35-minütiges Training im Premium-Kraft-Ausdauer-Zirkel von Milon machen das Konzept so erfolgreich. Der Trainingsplan wird individuell an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst. Elektronische Kraft-Messungen an jedem einzelnen Gerät und Tests mit dem Milonizer ermöglichen die optimalen Einstellungen. „Natürlich können wir auf orthopädische Probleme nach Verletzungen oder einer Operation gezielt eingehen“, so Inhaber Norman Dombo. Auch Vorgaben des Arztes können mit Winkel und Gewichten (in 1-kg-Einheiten) exakt für jedes Trainingsgerät eingestellt werden. In 35 Minuten trainieren Sie effizient die Muskulatur sowie das Herz. Schon nach wenigen Wochen zeigen sich bei regelmäßigem Training messbare Erfolge. Die Trainingsdaten werden aufgezeichnet und werden mit einer Premium-Software ausgewertet. Eine entsprechende Dokumentation kann dem Arzt zur Verfügung gestellt werden.