Anzeige

# Fitness-Club Michelstadt mit neuen Trainingsgeräten

## Jetzt schneller und effektiver trainieren mit dem neuen

# „MILON–TRAIN–TEC–Zirkel“

## Bereits jetzt hat der Fitness-Club Michelstadt in die effektive Milon-Geräte-Generation investiert **und bietet allen Interessierten ein neues Milon-Kraft-Ausdauerzirkeltraining an**

Der Miha-Zirkel ist ein Beispiel für modernstes Gerätetraining. Sitzposition, Hebelposition, Gewicht, Wiederholung und Herzfrequenz werden auf einer persönlichen Chipkarte gespeichert. Die vier größten Fehler, die in herkömmlichen Fitnessclubs gemacht werden – falsche Einstellung der Geräte, unkontrollierte Bewegungen, falsche Wahl der Gewichte und zu hohe Herzfrequenz –, werden an diesen einzigartigen Geräten ausge schlossen.

### Chipkarte speichert und steuert alles perfekt

Mit der Chipkarte sind nicht nur sämtliche Trainingsparameter gespeichert, sie steuert die Geräteeinstellung automatisch und ermöglicht so ein effizientes Training in kürzerer Zeit. Bei den Trainingsgeräten kann die Belastung konzentrisch und exzentrisch voneinander eingestellt werden. Der Trainierende erzielt dadurch eine Muskelkräftigung und Gewebestraffung in wesentlich kürzerer Zeit.

### Perfekt abnehmen ohne Hungern! Kraft und Kondition aufbauen Erfolge in nur zweimal 30 Minuten pro Woche!

Alle wollen möglichst aktiv und gesund bleiben. Der Weg dorthin ist Prävention. Zwar hat sich die durchschnittliche Lebensdauer erheblich verlängert, das Krankheitsrisiko aber deutlich erhöht. Wir haben einfach mehr Krankheiten und begünstigen diese durch unsere veränderte Lebensweise – mangelnde Bewegung, falsches Sitzen und einseitige Belastung am Arbeitsplatz, falsche Ernährung und psychische Belastung. Mit einem regelmäßigen Training im Fitness-Club wird viel erreicht. Schon zweimal 30 Minuten in der Woche verändern den Lebensrhythmus, steigern das Wohlbefinden und beugen den Krankheiten vor.

### Herzkreislaufschwäche

Es gibt drei Volkskrankheiten, unter denen wir heute verstärkt leiden: Herzkreislaufschwäche, Rückenschmerzen und Übergewicht. Fast jeder zweite Todesfall geht auf die Erkrankung des Herzkreislaufsystems zurück. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen. Angesichts der steigenden Lebenserwartung und der wachsenden Anzahl chronischer Herzerkrankungen ist mit einer Zunahme dieser Zahlen zu rechnen.

### Rückenschmerzen

In Deutschland haben statistisch gesehen 30 bis 40 % der Menschen Rücken schmerzen. Etwa 70 % haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr und etwa 80 % klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Bei Männer sind sie die häufigste, bei Frauen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsausfälle. Rückenschmerzen sorgen für die Hälfte aller Frührenten.

### Übergewicht

Übergewicht ist ein Phänomen, das im mer mehr Menschen betrifft. Wir ermöglichen effektives Training zur Verbesserung der Fettverbrennung und Gewebestraffung

### Bewegungstraining besser als jedes Medikament

Kein Medikament hat eine auch nur annähernd so positive Wirkung auf die Ge sundheit wie mäßiges, regelmäßiges und kontrolliertes Bewegungstraining.

### „FIT FOR FUN TV“: MILON-Zirkel bestes Trainingssystem

Laut „FIT FOR FUN TV“ ist der Milon-Zirkel das beste Trainingssystem, das es gibt. Es ist mindestens 30 % effektiver und er spart 25 % Zeit. Es ist einfach und leicht zu bedienen. Mit der Chipkarte hat man Komfort und Sicherheit im Training.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin zum Probetraining unter Tel. 06061-12323

# Das MILON-Trainingssystem, einzigartig im Odenwald

Chipkartenleser

**1. Chipkarte rein!**
Alle persönlichen Einstellungen für das jeweilige Gerät sind gespeichert

Bankdrücken

**2. Trainingsgerät stellt sich automatisch ein**

Beinbeugen

**3. 8 Geräte in 22 Min. effektiv trainieren**

Bauchtraining

**4. Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel**
durch 44 Min. Training

## Testen und erleben Sie die modernsten Geräte auf dem Markt bei einem Probetraining, völlig unverbindlich.

Anmeldung unter Telefon:

**06061-12323**

FITNESS-CLUB
MICHELSTADT

Frankfurter Str. 37 | 64720 Michelstadt | Tel. 0 6061-12323| www.fitness-club-michelstadt.de