

Der Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel



In nur 17,5 Minuten - das ist ein Zirkeldurchgang - ermöglicht der Kraft-Ausdauer-Zirkel ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining, das an Einfachheit, Sicherheit und Effektivität nicht zu überbieten ist. Hier trainieren Sie in einem Durchgang alle großen Muskelgruppen und stärken in zwei Ausdauereinheiten auf einem Crosswalker und einem Ergometer 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. Dazwischen jeweils 30-sekündige Erholungsphasen. Mit seiner großen Bandbreite und der feinen Geräte-Justierbarkeit eignet sich der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel sowohl für Anfänger zum Grundlagentraining als auch für Fortgeschrittene.

Dank ihrer Chipkartensteuerung stellen sich alle Trainingsgeräte automatisch auf Ihre individuellen Körpermaße und Ihren Trainingsplan ein. Einstellungsfehler und eine Unter- bzw. Überforderung sind somit ausgeschlossen.