

NEU

milon® Kraft-Figur-Zirkel

Sportpark am See



Effektiver Muskelaufbau steht hier im Vordergrund. Dies wird im Gegensatz zum Kraft-Ausdauer-Training über kürzere Intervalle und höhere Muskelbelastung erzielt.

erhöht exzentrisches Training mit mehr Belastung in der Phase der Muskelausdehnung

isokinetisches Training mit einer über die ganze Bewegung exakt gleich bleibender Geschwindigkeit

adaptives Training mit einer Belastung, die sich während der Bewegung genau an die tatsächliche Muskelkraft anpasst

KREIS DER STÄRKE

Hier dreht sich alles um den effektiven Muskelaufbau. Gezeichnet ist dies – im Gegensatz zum Kraft-Ausdauer-Training – durch eine höhere Muskelbelastung bei kürzeren Belastungsintervallen.

KURZ UND KNACKIG

30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause. Nach diesem typischen Rhythmus dauert eine Runde im milon Kraft-Zirkel nur zwischen sechs und zwölf Minuten. Trotzdem können Sie dabei sämtliche Muskelgruppen intensiv trainieren. Präzise und auf den Punkt.

BEREIT FÜR STUFE II

Der Kraft-Zirkel kommt meist im Rahmen der Trainingsperiodisierung nach dem Kraft-Ausdauer-Zirkel zum Einsatz. Dabei werden vor allem solche Muskeln beansprucht, die bislang noch nicht so intensiv gefordert wurden.

EFFEKTIVER DANK ELEKTRONIK

Im milon Kraft-Zirkel kommen die Vorteile der elektronischen Chipkartensteuerung voll zum Tragen: von der automatischen Einstellung mit feinsten Abstufungen in 1kg-Schritten bis hin zur ergonomischen Führung der Bewegung.

Am Hans-Teich 18 | 51674 Wiehl • Tel. 0 22 62-75 15 50
info@sportparkamsee.de | www.sportparkamsee.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. + Fr. 8 – 22 Uhr
Di. + Do. 9 – 22 Uhr
Sa. + So. + Feiertag 10 – 18 Uhr