

Kraft-Ausdauer-Zirkel von milon®

Starten Sie Ihre persönliche Gesundheitsreform!



REHA VITAL



Schnell. Einfach. Sicher. Effektiv.

Der Kraft-Ausdauer-Zirkel von milon®

Diese einzigartige Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining eignet sich gleichermaßen für präventives oder therapeutisches Training wie für regelmäßiges Fitnessstraining.

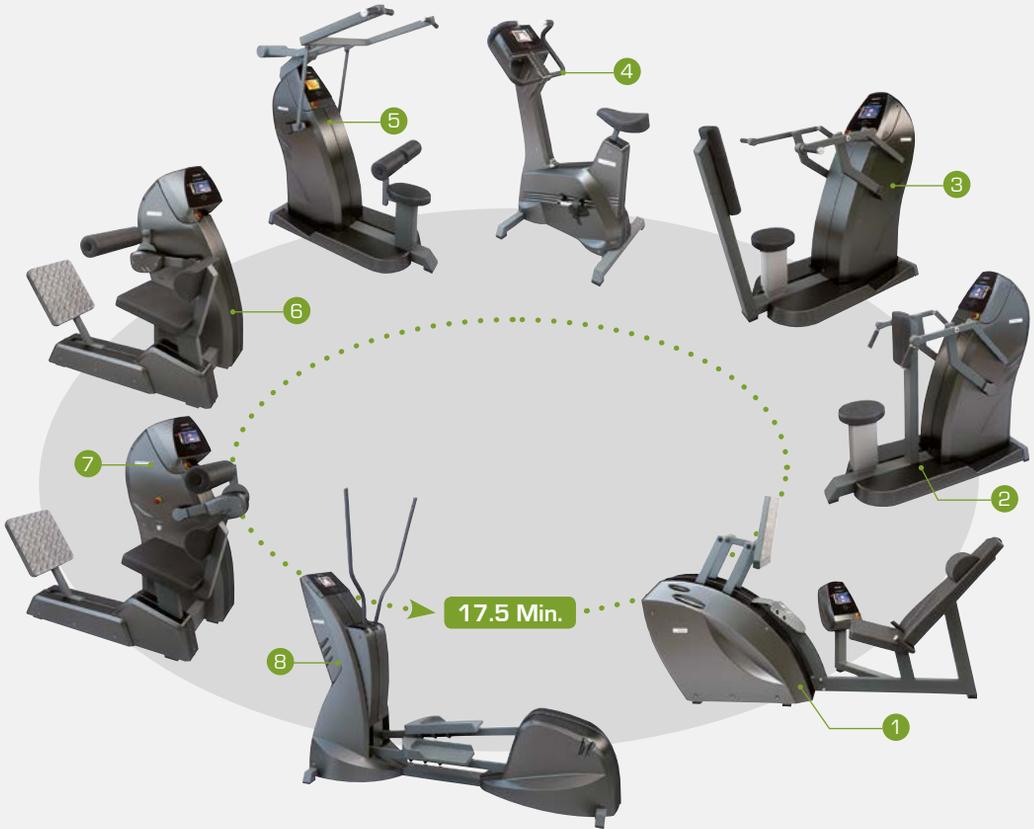
Schnell Eine Trainingsrunde dauert nur 17.5 Minuten! Optimale Ergebnisse erzielen Sie mit zwei Runden je Training, also in gerade einmal 35 Minuten!

Einfach In einer Einweisung werden Ihre persönlichen Trainingsdaten ermittelt und auf einer Chipkarte gespeichert. Anhand der Chipkarte stellt das jewei-

ge Gerät später automatisch Ihre individuelle Sitzposition sowie die für Sie optimalen Belastungswerte ein.

Sicher Die zu 100% computergesteuerten Geräte sind so konstruiert, dass Sie keine unkontrollierten Bewegungen machen können oder sich überanstrengen.

Effektiv An milon®-Geräten wird nicht nur für das ›Anheben‹ der Gewichte, sondern auch für das ›Herablassen‹ ein Widerstand eingestellt. Dadurch ist das Training deutlich effizienter als bei herkömmlichen Trainingszirkeln.



17.5 Min.

Auf die optimale Mischung kommt es an

Kraft- und Ausdauertraining im richtigen Verhältnis

Der milon®-Zirkel besteht aus acht modernsten Trainingsgeräten, die zu 100% computergesteuert sind. Eine Farbsäule in der Mitte des Zirkels zeigt Ihnen an, wann Sie zum nächsten Gerät wechseln müssen und wann die Pause zwischen zwei Geräten zu Ende ist.

Ausdauertraining

An zwei der acht Geräte trainieren Sie Ihre Ausdauer, jeweils vier Minuten je Trainingsgerät:

- ④ Fahrrad-Ergometer
- ⑧ Crosswalker

Krafttraining

Die übrigen sechs Geräte dienen der Steigerung Ihrer Kraft. Diese Übungen dauern jeweils 60 Sekunden:

- ① Beinpresse 45°
- ② Rudern
- ③ Bankdrücken
- ⑤ Latzug
- ⑥ Bauchbeuger
- ⑦ Rückenstrecker

Zwischen jeder Station machen Sie eine halbe Minute Pause. Eine Runde dauert insgesamt also 17.5 Minuten.



Das Training mit dem milon®-Zirkel

Ihr Trainingserfolg ist programmier- und messbar!

In einer ersten Einweisung durch eine/n Diplom-Sportlehrer/in oder eine/n Physiotherapeuten/in werden Ihr individuelles Bewegungsausmaß und die für Ihr Trainingsziel optimalen Belastungswerte für jedes der Geräte ermittelt und eingestellt. Diese Informationen werden auf Ihrer Chipkarte gespeichert.

Das Training

Nachdem Sie sich mit Ihrer Chipkarte an einem Gerät angemeldet haben, stellt das Gerät selbsttätig die gespeicherte, für Sie optimale Sitzposition sowie Ihre persönlichen Belastungswerte ein.

Bei Grün geht's los

Sobald die Lichtsäule in der Mitte des Zirkels auf Grün springt, beginnen Sie das Training. Bewegt sich der Zeiger im Display im „grünen Bereich“, trainieren Sie optimal. Springt die Lichtsäule auf Rot, beenden Sie die Übung und wechseln zum nächsten Gerät.

Erfolg ist messbar

Die Chipkarte merkt sich auch Ihre Trainingsdaten. So wird Ihr Trainingserfolg messbar. Die Daten werden regelmäßig analysiert und das Trainingsprogramm im Bedarfsfall angepasst.



Starten Sie Ihre persönliche Gesundheitsreform - jetzt!

Wir haben für jeden die richtige milon® Card

Nutzen Sie einfach die **milon® Card ›90€**, um sich zunächst davon zu überzeugen, dass der Kraft-Ausdauer-Zirkel von milon® genau das Richtige für Sie ist!

Sie sind bereits überzeugt?

Dann sind die günstigeren **milon® Cards ›180€** oder **›360€** das Richtige für Sie!

Noch unsicher?

Möchten Sie den milon®-Zirkel erst testen, bevor Sie sich entscheiden? Dann vereinbaren Sie ein **Probetraining** mit uns! Das kostet Sie **29,- €** und wird beim Kauf einer milon®-Card verrechnet.

Maßgeschneidert: die milon® Cards

Sie trainieren so oft Sie wollen! Mit der milon® Card erhalten Sie jeweils eine intensive Einweisung, individuelle Programmierung aller Geräte, Dokumentation Ihrer Leistungsentwicklung sowie Zwischenanalysen (alle 3 Monate)

milon® Card ›90€

Laufzeit 3 Monate, je Monat **60,- €**

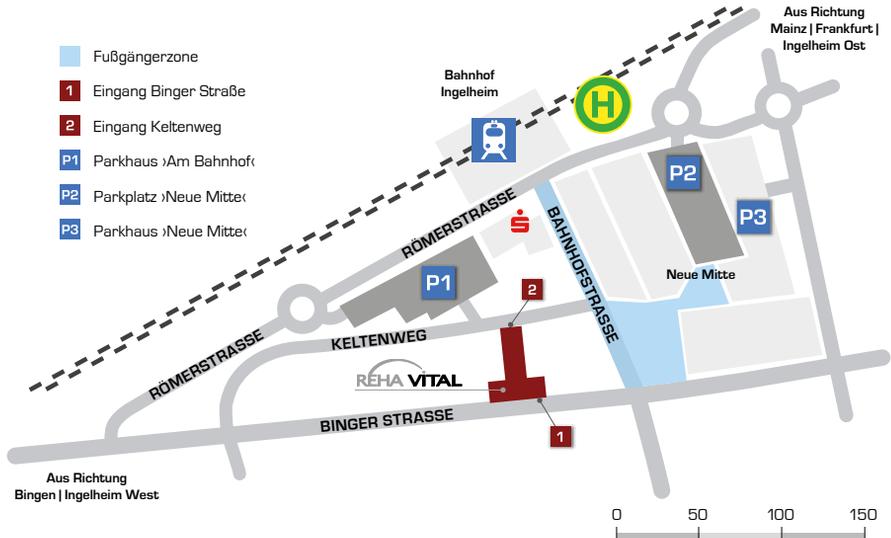
milon® Card ›180€

Laufzeit 6 Monate, je Monat **55,- €**

milon® Card ›360€

Laufzeit 12 Monate, je Monat **50,- €**

- Fußgängerzone
- 1 Eingang Binger Straße
- 2 Eingang Keltenweg
- P1 Parkhaus ›Am Bahnhof‹
- P2 Parkplatz ›Neue Mitte‹
- P3 Parkhaus ›Neue Mitte‹



Ihr Weg zu uns

Fast alle Wege führen zu REHAVITAL

Mit dem PKW aus Richtung Mainz

Über die Autobahn A60 Richtung Koblenz/Bingen, **Ausfahrt Ingelheim Ost**. Hier zunächst links, dann wieder rechts abbiegen Richtung Ingelheim und dann der Beschilderung Richtung Zentrum/Bahnhof folgen.

Mit dem PKW aus Richtung Bingen

Über die Autobahn A60 Richtung Mainz, **Ausfahrt Ingelheim West**. Hier links abbiegen Richtung Gau-Algesheim. An der nächsten Ampel links (McDonalds), dann den Wegweisern Richtung Zentrum/Bahnhof folgen.

Parkmöglichkeiten in der Nähe

- Parkhaus ›Am Bahnhof, Einfahrt Römerstraße, von dort zum rückwärtigen Eingang ›Keltenweg‹
- Parkplatz/Parkhaus ›Neue Mitte‹ (ca. 100 m entfernt), von dort über Fußgängerzone zum Eingang ›Binger Straße‹ von REHAVITAL
- Kurzzeitparkplätze ›Keltenweg‹, von dort den rückwärtigen Eingang ›Keltenweg‹ nutzen.

Anfahrt mit Bus oder Bahn

Bahnhof und Busbahnhof befinden sich 100 m von REHAVITAL entfernt.



REHA VITAL

AMBULANTES REHAZENTRUM

REHAVITAL GmbH & Co.KG

Binger Str. 96-98
55218 Ingelheim

Fon 06132 - 95200 50
Fon 06132 - 95200 81

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 7:30 bis 20:00 Uhr,
Gerätenutzung 8:00 bis 20:00 Uhr

info@rehavital-online.de
www.rehavital-online.de

