

15.04.2013 - Innovative Geräte-Technologien steigern Effektivität und Sicherheit von vibrationsbasiertem Training

## **MILBRATION PLATE und BIKE von milon - Vibrationstraining in einer neuen Dimension**

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Vibrationstraining ist keine neue Erfindung - was milon daraus macht schon: Zirkeltraining mit milbration - das ist das erste Vibrationstraining, das die hohen Ansprüche des deutschen Fitnessgeräte-Herstellers erfüllt: einfach, sicher, effektiv! Die Geräte der neuen milbration Serie, die den milon Vibrationszirkel bilden, grenzen sich durch ihre innovativen Technologien klar von den Angeboten anderer Hersteller ab.

Die Situation: Konventionelles Vibrationstraining erfolgt heute meist unkoordiniert und mit zu vielen Übungen. Auf herkömmlichen Geräten besteht zudem das Risiko von schädlichen Nebenwirkungen für die Gesundheit. Nicht so bei milon! Dank ihrer einzigartigen Konstruktion unterstützen die milbration Geräte die Dynamik von natürlichen, biomechanischen Bewegungsabläufen. Zugleich steigern sie die Trainingssicherheit, indem sie Resonanzeffekte ausschalten. Eine Weiterleitung der Schwingungen über die Wirbelsäule bis zum Kopfbereich - eine der größten Schwächen bei ungenauer Trainingsausführung - tritt bei milbration nicht auf.

Der Vibrationszirkel von milon kombiniert zwei neuartige Gerätetypen: milbration PLATE und milbration BIKE, deren Entwicklung auf dem Know-how von Dieter Quarz von der Deutschen Sporthochschule Köln beruht. Der ehemalige Radprofi und diplomierte Trainer zählt zu den bekanntesten Vordenkern auf dem Gebiet des vibrationsbasierten Trainings.

Technischer Clou der milbration PLATE ist ihre innovative Bauart mit zwei sich gegengleich bewegenden Platten - eine absolute Weltneuheit! Anders als bei Systemen, die mit nur einer meist vertikal vibrierenden Platte arbeiten, ergibt sich dadurch eine Biomechanik nahe am menschlichen Gang - mit einer natürlichen Abrollbewegung des Fußes und einer Hüftkipfung bzw. -rotation.

Im milbration BIKE vereinen sich die Vorteile von Ausdauer- und Vibrationstraining. Dank der unabhängigen Tret- und Vibrationseinheit des innovativen Ergometers ist die Übertragung von Schwingungen auf Kopf, Arme oder Schultern ausgeschlossen.

Im Zusammenspiel beider Vibrationstrainingsgeräte zielt das Zirkeltraining mit milbration sowohl auf die Verbesserung der Ausdauer als auch auf die Schulung von Koordination, Beweglichkeit und Dynamik ab. Dabei werden insbesondere tiefer liegende Muskelschichten angesprochen, die sich mit konventionellem Training nur schwer erreichen lassen. Ein wertvoller Vorteil gerade im Rückenbereich, wo diese tiefe Muskulatur entscheidend zur Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule beiträgt.

Wie alle milon Zirkel ist auch der Vibrations-Zirkel zeitlich präzise getaktet und in einem festen Rhythmus von Belastungs- und Erholungsphasen gegliedert. Über die Chipkarten-Elektronik erfolgt die zuverlässige und individuelle Geräteeinstellung mit maximaler Sicherheit insbesondere bei den mehrdimensionalen Fitness-Übungen.

Über milon industries GmbH

milon entwickelt und produziert Trainingssysteme für den Einsatz in Fitnessstudios, medizinischen Einrichtungen, Firmen, Hotels und den privaten Gebrauch. Das Unternehmen mit Sitz in der Nähe von Augsburg blickt auf eine über 40 Jahre lange Geschichte zurück. Als weltweit erster Hersteller führte milon 1986 vollelektronische Geräte ein und gehört nun in diesem Segment zu den führenden Anbietern. milon erfand auch das Zirkeltraining neu und passte es für die Verwendung in modernen Fitnessanlagen an. 2011 setzten allein in Deutschland rund 1.500 Fitnessstudios den milon Zirkel ein. Außerdem ist milon in über 17 Ländern weltweit vertreten. Für ihre innovativen Konzepte wurde milon mehrfach mit Preisen ausgezeichnet, unter anderem dem FIBO Innovation Award 2012 und dem red dot Design Award 2013. milon bietet ein umfangreiches Serviceangebot an, darunter Studioplanung, Finanzierung, Schulungen der Mitarbeiter und Marketingunterstützung.

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

*Kontakt: kontakt@spoteo.de*