



Regelmäßiges Mobilitätstraining verbessert die Range of Motion der Muskeln

Mobilität vor Kraft

Trainingskonzept von milon und five

Das integrierte Trainingskonzept von milon und five vereint Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining auf optimale Weise und bietet damit Lösungen für viele Alltags- und Zivilisationsprobleme.

Aufwärmen mit dem Ergometer, geführtes Gerätetraining und dann ab in den verdienten Feierabend – viele Menschen, die sich nach einem Tag im Büro oder Homeoffice etwas Gutes tun möchten, verlassen selbst im Fitnessstudio nur ungern ihre sitzende Komfortzone. Dabei ist unser Körper genau für das Gegenteil gemacht. Langes Sitzen und geringe einseitige Belastung führen häufig zu funktionellen Verkürzungen. Meist ist eine extreme Spannung in den Hüftbeugern die Folge, aber auch die Schulter- und/oder Bauchmuskulatur sind oft verkürzt.

Wer mit derartigen Fehlhaltungen direkt mit dem Krafttraining loslegt, trainiert möglicher-

weise in bestehende Verkürzungen hinein. Das führt oftmals zu einer Verstärkung der Probleme, denn aufgrund fehlender Mobilität können die Übungen nicht korrekt ausgeführt werden oder sogar Schmerzen bereiten. Ein klassisches Beispiel hierfür ist das Training mit der Schulterpresse.

milon und five verfolgen daher einen anderen Ansatz. Das Motto lautet: „Mobilität vor Kraft“. Für einen effektiven Kraftaufbau müssen zuerst Mobilität und Funktion wiederhergestellt werden. Dementsprechend beginnt das integrierte Trainingskonzept von milon und five mit einer Aufwärmphase im m5-Zirkel und dem Faszienstimulator. Danach

Foto: milon Industries GmbH



Klassisches Beispiel Schulterpresse: Mobilitätstraining hilft, die Übung korrekt auszuführen



Nicht nur für professionelle Bobfahrer geeignet: Rückwärtsbewegungen zu Beginn des Trainings

schließt sich ein effektives Kraft- und Ausdauertraining mit den milon-Geräten an. Komplettiert wird das Training mit einer abschließenden Einheit am five-Parcours.

RAUS AUS DEM ALLTAG

Die Geräteserie m5 wurde speziell für das Aufwärmen vor dem Training entwickelt. Mit ihr lässt sich ein Muskellängentraining im Stehen durchführen, bei dem der Trainierende seine Schuhe anbehalten kann. Den Anfang machen gezielte Rückwärtsbewegungen, die der Sitzhaltung entgegenwirken, den Körper aufrichten und so die Grundmobilität wiederherstellen. Mit dem five-Faszienstimulator können die Trainierenden weiterhin eine bessere Wahrnehmung für den eigenen Bewegungsapparat erzielen und sowohl die Muskulatur als auch die faszialen Strukturen lockern. So ergibt sich eine ideale Ausgangsbasis für ein effektives Krafttraining. Die Mobilitätseinheit lässt sich anschließend gut mit einem nicht-sitzenden Ausdauertraining auf dem Laufband oder dem Crosstrainer verbinden.

Die Methode „Mobilität vor Kraft“ wird durch die Erfahrungen von Experten bestätigt – unter anderem aus dem Athletikbereich. So schwört beispielsweise das Bob-Team Friedrich seit Jahren auf five: Vor ihren Wettkämpfen absolvieren die Sportler ein Muskellängentraining mit five und erzielen damit sehr gute Ergebnisse.

Regelmäßiges Mobilitätstraining hilft außerdem dabei, die „Range of Motion“ der Muskeln zu verbessern. Je größer diese ist, desto besser kann der Muskel die Bewegung ausführen und trainiert werden. Je nach Zielgruppe – etwa bei älteren Menschen mit ausgeprägten Beschwerden – kann es durchaus sinnvoll sein, in den ersten Wochen nur die Mobilität zu trainieren,

um die Beweglichkeit wiederherzustellen und erst dann in das Krafttraining einzusteigen.

PROBLEMBEREICHE MOBILISIEREN

In der Phase des Krafttrainings ist der Muskeltonus hoch. Das heißt, der Muskel zieht sich zusammen und ist nach dem Muskellängentraining in der Aufwärmphase nun abermals verkürzt. Daher ist zum Abschluss der Kraft-Ausdauer-Einheit noch eine klassische five-Session empfehlenswert. Hier lässt sich mit den einzelnen Geräten der five-Basic- oder Touch-Serie gezielt auf Einschränkungen eingehen. Problemereiche können so gelockert und mobilisiert werden. Von diesem Komplettraining profitieren vor allem Anfänger, die noch nicht viel Erfahrung mit verschiedenen Trainingskonzepten besitzen. Schmerzen und Fehlhaltungen aus dem Alltag werden verringert, die Muskulatur effektiv aufgebaut und Spannungen wieder aufgelöst.

Wenn Kunden mit diesem Programm zweimal pro Woche trainieren, wird sich ihr körperliches Wohlbefinden zum Positiven verändern.

Und dafür müssen sie nicht einmal viel Zeit investieren: Fünf Minuten Aufwärmen mit dem m5-Zirkel und dem Faszienstimulator, 30 Minuten abwechslungsreiches milon-Kraft- und Ausdauertraining und zehn Minuten gezieltes five-Beweglichkeitstraining zum Abschluss – das komplette Trainingsprogramm bleibt unter einer Stunde und die Kunden gehen mit einem rundum trainierten und mobilisierten Körper wieder nach Hause. ■



MILON INDUSTRIES GMBH

An der Laugna 2
86494 Emersacker
Tel. +49(0)8293/965 50-0
kontakt@milon.de
www.milon.com