

MILON X | DIE REVOLUTION IM SEILZUGTRAINING

Emersacker, 29.04.2025 – Die intelligenten Seilzugstationen des Augsburger Spezialisten für vollelektronische Trainingsgeräte milon, basieren auf bestehend auf fünf hochmodernen Trainingsgeräten und vereinen die Sicherheit einer geführten Maschine mit den Vorteilen des freien Trainings. milon X macht dreidimensionales Ganzkörpertraining einfacher, sicherer und effektiver. Für alle! die Geräteserie – bestehend aus fünf hochmodernen Trainingsgeräten.

206 Knochen, 140 Gelenke, 650 Muskeln und etwa 20 Kilo Faszien – der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht. Doch unser Alltag ist oft bewegungsarm. Freie Übungen fördern alltagsnahe Beweglichkeit, bergen aber auch Fehlerrisiken – besonders für Ungeübte. Genau hier setzt milon X an: für sicheres, funktionelles Training mit maximaler Bewegungsfreiheit. milon X kombiniert Stationstraining im Zirkel oder frei mit der innovativen 3D-Avatar-Technologie – für vielfältige Übungen, individuelle Schwierigkeitsgrade und mehr Trainingsvariation.



DAS STATIONSKONZEPT MIT ÜBER 15 ÜBUNGEN

Im Zirkel sorgt das System für flüssige Abläufe ohne Geräteblockaden – auf Basis eines klar strukturierten Muskelgruppenkonzepts. Für ein effizientes Ganzkörpertraining.

Die 3D-Avatar-Technologie ermöglicht es an jeder Station mindestens drei Übungen abzubilden und korrekt auszuführen. Dadurch sind nicht nur mehr Variationen möglich, sondern auch verschiedene Schwierigkeitsgrade pro Gerät – für verschiedene Fitnesslevel. In der Zirkelanwendung beschleunigt milon X den Durchlauf und das Training, da keine Geräte blockiert werden. Das Ganzkörpertraining in vorgegebener Reihenfolge hat ein klar definiertes Muskelgruppenkonzept zur Grundlage. Für ein maximal effizientes Training.

FREIES TRAINING MILON-STYLE

Intuitives Training im Stehen. Durch vieles Sitzen kommt es zu Muskelverkürzungen, die unter anderem für viele Zivilisationserkrankungen verantwortlich sind. Um dem entgegenzuwirken, wird an den milon X-Stationen ausschließlich aktiv im Stehen und nicht passiv im Sitzen trainiert. So können stabilisierende Muskelgruppen aktiviert und Gleichgewichtssinn sowie Koordination verbessert werden. milon X vereint dabei die Vorzüge des freien, mehrdimensionalen Trainings mit den Vorteilen, die alle milon-Geräte auszeichnen:

- Maximale Einfachheit durch intuitive Bedienung.
- Maximale Sicherheit durch visualisierte Bewegungsausführung.



- Maximale Effektivität durch innovative Trainingsarten (normal, exzentrisch, isokinetisch)

DER PERFEKTE EINSTIEG INS MILON X-TRAINING

Wie bei allen milon-Geräten beginnt auch bei milon X das Training mit [milon YOU](#) oder ganz neu mit Quick Train. Nach dem einfachen Onboarding am milon YOU werden alle Daten automatisch in milon CARE übertragen und von milon X individuell übernommen – inklusive übungsspezifischer ROM (Bewegungsumfang). Das spart Zeit und erleichtert die Arbeit für Trainer. Vorgefertigte Trainingsprogramme nach trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen lassen sich schnell zuweisen, individuell anpassen oder ganz neu erstellen.

SMARTER TRAININGSSOFTWARE

- **Krafttest:** Für jede Übung an den einzelnen Geräten wird ein Krafttest durchgeführt, um den optimalen Trainingswiderstand zu ermitteln.
- **3d-Avatar Technologie:** Der Avatar zeigt dem Trainierenden vor dem Training die korrekte Bewegungsausführung jeder Übung, um Fehlern vorzubeugen.
- **Automatische Gewichtsanpassung:** Automatische Anpassung, basierend auf der Trainingsqualität – für langfristige Erfolge durch progressive Belastung.

SICHERES TRAINING MIT SOFT START

Durch den Soft Start ermöglichen wir jedem Trainierenden einen einfachen und sicheren Einstieg ins Training. Der Widerstand ist außerhalb der individuellen Range of Motion (ROM) so gering wie möglich und erhöht sich erst beim Erreichen der ROM auf das eingestellte Trainingsgewicht. Auch unilaterales Training ist trainier- und planbar. Parameter wie der Kraftwert oder die ROM lassen sich für das bilaterale und unilaterale Training unabhängig voneinander einstellen. So können Einschränkungen oder Dysbalancen optimal berücksichtigt werden.

MADE IN GERMANY - MADE IN EMERSACKER

Wie alle milon-Geräte wird auch milon X mit höchster Sorgfalt und nach zertifizierten Qualitätsprozessen in Deutschland gefertigt. In jedem Gerät steckt aufwendige Handarbeit, gepaart mit modernster Hightech und trainingswissenschaftlicher Expertise. milon X ist ein technisches Meisterwerk und ein innovativer Meilenstein. Erstmals in der Geschichte unseres Trainings ist es möglich, an Seilzugstationen mit den milon-Trainingsarten wie überhöhte Exzentrik oder Isokinetik zu trainieren. Gleichzeitig besticht milon X durch Design und Funktionalität.



„Für milon X haben wir jeden Griff, jedes Polster, jedes noch so kleine Detail selbst entwickelt. Die Produkte von der Stange wurden unseren Ansprüchen nicht gerecht.“

Joachim Koller Leiter mechanische Produktentwicklung

Pressekontakt milongroup:

Anke Niess
Corporate Communication & PR
milon industries GmbH
+49 1606953163
presse@milongroup.com

ÜBER MILON

Die milon industries GmbH ist einer der führenden Anbieter für elektronische Trainingstechnologie und Softwarelösungen in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Mit einem klaren Fokus auf Innovation und Qualität setzt milon seit über 50 Jahren neue Standards im Trainingserlebnis und in der Optimierung von Fitness- und Gesundheitsprozessen.

www.milongroup.com