

**Nejefektivnější a nejbezpečnější způsob  
pro dosažení rychlého výsledku.**



### Jednoduše

Trénujte pouze 35 minut, 6x za měsíc,  
s čipovou kartou je to jednoduché!

### Bezpečně

milon circle se automaticky upraví podle Vašich osobních nastavení.  
Nemůžete udělat chybu!

### Efektivně

15x efektivnější, a to v polovičním čase,  
než tradiční trénink!

Zde najdete milon circle:



**OMEGA centrum sportu a zdraví**  
Legionářská 19, Olomouc, tel.: +420 739 003 810,  
e-mail: milon@omegasport.cz, web: www.omegasport.cz

# milon<sup>®</sup> circle



Jednoduše

Bezpečně

Efektivně



○ 6x za měsíc

○ 35 minut tréninku

○ 15x rychlejší výsledek



milon<sup>®</sup>  
circle



## Jednoduše

Pro mnohé z nás je velkým dobrodružstvím vydat se poprvé do fitness centra. Určitě bude jednodušší vzít si s sebou někoho, kdo má s tímto fitness centrem dobré zkušenosti. Pomyslíme si: "Když to zvládne on/ona, zvládnou to taky!" Ale nebylo by ještě jednodušší nemuset si pamatovat všechna ta nastavení strojů? Pokud je Vaše odpověď "ANO", pak pro Vás máme dobrou zprávu. **Všechna nastavení budou uložena na čipovou kartu!**

## Bezpečně

První trénink na milon circle je vždy zdarma a bez závazků! Je pro nás velmi důležité vědět, jestli se Vám tento způsob tréninku zalíbí. Napřed Vám bude vysvětleno, jak milon circle pracuje a proč je milon circle pro každého ideálním způsobem, jak dosáhnout požadovaných výsledků. Trenér Vám nastaví v prvním kole všechny stroje přesně na míru. V druhém kole jednoduše vložíte čipovou kartu do stroje a vše se automaticky upraví podle prvotního nastavení trenéra. Tak tomu bude i při Vaší další návštěvě. **Takže nemůžete udělat chybu!**

## Efektivně

Na milon circle dosáhnete požadovaných výsledků, i když budete trénovat pouze 6x za měsíc. Každý trénink absolvujete 2 kola, která zaberou pouhých 35 minut z Vašeho volného času. Kromě toho, že neztratíte žádný čas nastavováním strojů, budete trénovat až 15x efektivněji. Jeden z důvodů, proč tomu tak bude je, že milon circle stroje dávají 30% více odporu na zpětné vazbě. Tento způsob tréninku nazýváme excentrický. Tak například pokud tlačíme 15kg dopředu, vrátí se nám 20kg zpět, aniž bychom vynaložili znatelně větší fyzické úsilí. Každý člověk je totiž na zpětné vazbě silnější. **S milon circle proto trénuje každý podle svého vlastního maxima.**

**Pro každého,  
kdo nemá čas  
trénovat  
3x za týden!**

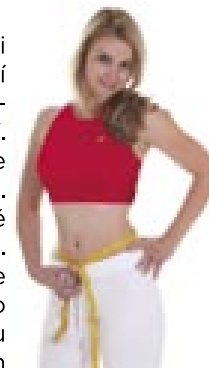


### Řízeno čipovou kartou

milon circle je řízen čipovou kartou. Vše, včetně nastavení strojů a informací o Vašem tréninku, je uloženo na čipové kartě. To umožňuje trenérovi efektivněji sledovat Vaše pokroky na cestě za požadovaným výsledkem.

### Rychleji hubnout

Snížení hmotnosti dosáhnete nejrychleji tím, že spotřebujete více energie, než jí zkonsumujete. Čím rychlejší metabolismus, tím větší spotřeba kalorií. Již hodinu po aerobním tréninku se zrychlený metabolismus sníží o 50%. Musel/a byste tedy skoro denně hodinu cvičit, abyste opravu zhubl/a. S milon circle je to jinak! milon circle přinutí Vaše tělo, aby se přizpůsobilo posilovacímu-vytrvalostnímu tréninku s excentrickou zátěží. Prostřednictvím 35 minutového tréninku 6x za měsíc na milon circle pak spalujete 15x déle, než je tomu v případě tradičního tréninku!



### Prevence a obnovení funkce při bolestech zad



Naše svaly podporují klouby! Na milon circle můžete 100% bezpečně a intenzivně trénovat i v případě chronické bolesti zad! Vaše svaly budou během několika týdnů dvakrát tak silné! To Vám po 6-ti až 12-ti týdnech poskytne velkou úlevu a stabilizaci páteře!

### Senioři a nesportovci

Mnoho lidí trpí nejrůznějším onemocněním. Bolestivá ramena, špatná kolena, slabé kosti, špatná kondice. Dobrá úroveň základní kondice a síly je předpokladem dobré kvality života. Je to také ideální výchozí bod pro dlouholeté užívání si sportovních aktivit. Tuto základní kondici získáte s milon circle po 6-ti až 12-ti týdnech.

