

Fit in 17 Minuten!

Es gibt ein Training für Eilige und Trainingsmuffel: den Milon-Zirkel. Dabei werden Muskeln und Ausdauer in kurzer Zeit trainiert. Ein Chip speichert die persönliche Trainingsleistung und stellt die Geräte ein.

Text: Caroline Doka Foto: Markus Bertschi

darauf hat so mancher gewartet: ein effizientes Training für Kraft und Ausdauer in kurzer Zeit. Der Milon-Zirkel verspricht das. Das Prinzip ist einfach: Acht Einzelgeräte trainieren beim Zirkeltraining die Hauptmuskelgruppen sowie die Ausdauer. Auf den Kraftgeräten beträgt die Trainingsdauer eine Minute, auf den Ausdauergeräten vier Minuten. Alle Geräte sind im Kreis um eine transparente Wassersäule angeordnet, die als Signalgeber funktioniert: Während das Wasser eine Minute lang blubbert, wird auf den Geräten gearbeitet, in den blubberfreien 30 bis 40 Sekunden wird zum nächsten Gerät gewechselt.

Trainiert wird auf dem Milon-Zirkel also mit nur ganz kurzen Pausen, was den Puls nie zu tief absinken lässt. «Auf den Cardio-Stationen wird in einem intensiven Bereich trainiert und der Puls so richtig angekurbelt, wodurch der Energieverbrauch deutlich erhöht wird», erklärt Martina Züfle, Präventionsmitarbeiterin im Checkup-Zentrum Hirslanden, Fitness- und Ernährungsberaterin im Fitnesspark in der Zürcher Münsterstrasse.

Die kurze Wechselzeit von einer Station zur nächsten ist nur möglich, weil die Geräte sich in Sekundenschnelle selbst einstellen, sobald man die persönliche Chipkarte einführt. Alle Angaben zur individuellen Einstellung der Geräte wie Gewichte, Sitz- und Hebelposition sind darauf gespeichert. Ein Trainer programmiert die Chipkarte bei der Einführung ins

Milon-Zirkel-Training des Trainierenden. Auf dem Gerätedisplay werden die gespeicherten Gewichte, das anzustrebende Bewegungstempo und die ideale Anzahl Wiederholungen angezeigt.

Strukturiert, diszipliniert und geordnet geht es zu und her beim Milon-Zirkel-Training. Begonnen wird am Einstiegsgerät, etwa der Beinpresse. Zugegeben, ein wenig mutet dieses Prozedere etwas militärisch an. Doch das Zirkeltraining behagt den meisten Leuten. «Das Training ist sehr effizient und komfortabel», sagt beispielsweise Peter Schlachter, den wir im Fitnesspark Heuwaage in Basel antreffen. «Alles geht automatisch, die Geräte sind innert Sekunden auf mich eingestellt.»

«Dank der individuellen Instruktion und den Einstellungen durch die Fitnessberater sowie der durchdachten Konstruktion der Geräte können die häufigsten Fehler beim Training minimiert werden», erklärt Expertin Martina Züfle die Vorteile. «Dazu gehören etwa eine falsche Einstellung der Geräte und Gewichte. Ausserdem wird keine Muskelgruppe ausgelassen, indem man versehentlich ein Gerät vergisst.» Zudem entfällt das bisweilen lästige Einstellen der individuellen Sitz- und Hebelposition sowie der Gewichte.

«Angenehm finde ich auch die Geräte selber», sagt Peter Schlachter, der sich im Fitnesscenter für Bike- und Radtouren fit hält. «Kein Hauruck-Gefühl, sondern das Stossen und Zurückziehen der Gewichte erfolgt in einer fließenden Bewegung.»

Ein Pluspunkt der Zirkelgeräte ist, dass die Muskulatur zusätzlich belastet wird. Das heisst, der Muskel arbeitet während der Zurück-Bewegung gegen einen grösseren Widerstand als bei der Hin-Bewegung. «Wenn der Muskel bei der exzentrischen Bewegung zusätzlich gefordert wird, dann wird er optimal trainiert», sagt Marina Züfle. «Darum ist das Training am Milon-Zirkel besonders effektiv.»

Die zu Beginn des Trainings vom Instruktor eruierten individuellen Gewicht- und Wattzahlen jeder Trainingsperson gelten natürlich nicht für immer. «Wer das Training regelmässig absolviert, erfährt einen Kraftzuwachs und kann darum einfach übers Display die Gewichte der Kraftgeräte stetig anpassen oder vom Trainer anpassen lassen. Die Ausdauergeräte lässt man dagegen mehrere Wochen bei der mit dem Trainer eruierten Wattzahl bestehen, bevor man sie von diesem wieder anpassen lässt», rät Martina Züfle.

Der Milon-Zirkel eignet sich sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Mit ein oder zwei Durchgängen am Milon-Zirkel von je 17 Minuten trainiert man optimal. Zwei- bis dreimal pro Woche wäre ideal, aber schon ein Training pro Woche ergibt mit der Zeit eine gute Basis an Kraft und Kondition. Die Resultate werden auf der Chipkarte gespeichert und am Schluss eines jeden Trainings in die Computestation eingegeben. So ist der Trainingsverlauf und damit auch der Erfolg jederzeit ersichtlich. ●