Rundum fit in kürzester Zeit mit dem Zirkeltraining im Therapie- und Trainingszentrum Baumann in Poing und Forstinning

Zwei computergesteuerte milon Gerätezirkel mit unterschiedlichen Schwerpunkten sorgen für ein umfassendes Ganzkörpertraining

Mit dem Kraftzirkel und dem Kraft-Ausdauer-Zirkel der renommierten Marke milon stehen im Therapie- und Trainingszentrum Baumann bei München gleich zwei effektive Trainingsmethoden zur Verfügung. Alle Parameter werden auf einer Chipkarte gespeichert und die Geräte stellen sich automatisch auf den Nutzer ein. Absolviert man an zwei bis drei Tagen pro Woche je zwei Runden, hat man schon sehr viel für die Gesundheit getan und wird rundum fit.

Der milon Kraftzirkel in Forstinning.

Besonders Einsteiger und Senioren suchen im Fitnessstudio nach einer einfachen Möglichkeit, fitter zu werden und ihre Gesundheit zu verbessern. Wer komplett untrainiert ist, sollte zunächst Muskulatur aufbauen und den Körper an steigende Belastungen gewöhnen. Die milon Gerätezirkel im Therapie- und Trainingszentrum Baumann in Poing und Forstinning sind bestens dafür geeignet. Im Kraft-Zirkel werden alle großen Muskelgruppen gekräftigt, im Kraft-Ausdauer-Zirkel gibt es zusätzlich Cardiogeräte, mit deren Hilfe die Ausdauer verbessert wird.

Zunächst erhält man seine persönliche Chipkarte und eine Trainingseinweisung, bei der die Einstellungen jedes Geräts gemeinsam mit einem qualifizierten Trainer oder Therapeuten ermittelt und gespeichert werden. Diese Karte steckt man beim Trainingsbeginn einfach ins Gerät und dieses stellt sich dann automatisch ein. Elektromotoren sorgen für individuell stufenlos einstellbare Gewichte für das Anheben und Herablassen, wodurch ein noch effektiveres Training möglich wird: die Anstrengung erfolgt in beide Richtungen und der Muskel ist bei beiden Bewegungen gefordert.

Große, übersichtliche Bildschirme sorgen dafür, dass man seine Herzfrequenz immer im Blick hat. Sitzposition, Gewichte, Widerstand und auch Daten zum Trainierenden selbst können von der Karte jederzeit ausgelesen werden, wodurch eine optimale Trainingssteuerung und -Dokumentation möglich wird. Die übersichtliche Auswertung ist leicht verständlich und motiviert zum Dranbleiben.

Wartezeiten gibt es nicht, denn alle Trainierenden wechseln ihr Gerät zur selben Zeit. Somit ist ein flüssiger Trainingsablauf gewährleistet und für maximale Effizienz gesorgt. Eine beleuchtete Säule in der Mitte der Geräteanordnung sorgt dafür, dass alle immer wissen, wann gewechselt wird.

Der Kraft-Ausdauer-Zirkel trainiert alle großen Muskelgruppen, die für Haltung und Gelenkstabilität verantwortlich sind. Alle, die Ihren Rücken stärken, ihren Stoffwechsel aktivieren und ihre Figur straffen möchten, sollten diesen Zirkel nutzen. Die Kombination der Kraft- und Ausdauergeräte wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln ermittelt und hat sich in zahlreichen Tests sowie in der Praxis bereits seit einigen Jahren bewährt.

Der Kraftzirkel ermöglicht ein Ganzkörper-Workout, das vor allem die Sicherungssysteme der Wirbelsäule und die großen Muskeln trainiert. Auch hier wird der Stoffwechsel optimal aktiviert. Die Gelenkbelastung ist dabei äußerst gering. Das Training hilft, Osteoporose vorzubeugen, unterstützt das Abnehmen und stärkt Bindegewebe und Muskulatur.

Weitere Informationen über das Therapie- & Trainingszentrum Baumann und den Reha-Kursplan gibt es unter www.physio-baumann.de

Über das Therapie- & Trainingszentrum Baumann

Das Therapie- & Trainingszentrum Baumann ist seit über 40 Jahren Spezialist rund um den Bewegungsapparat im Münchner Osten. Das ganzheitliche Konzept reicht von präventiven und rehabilitativen Maßnahmen (Physiotherapie) bis zu modernem, chipkartengesteuerten Fitnesstraining.

Franz Baumann eröffnete am 2.5.1969 seine Praxis für Massage und medizinische Bäder in Poing. Diese war die erste Praxis dieser Art zwischen München und Erding. Vor seiner Selbstständigkeit war er beim FC-Bayern Arzt Dr. med. Spannbauer tätig, wo er u. a. viele damalige Bayernspieler und außerdem mehrere Schauspieler und Schlagersänger, sowie Spitzensportler aus vielen anderen Sportarten behandelte und weitere Erfahrungen sammeln konnte. In dieser Zeit vertrat er auch öfters den Masseur des TSV 1860 München, Hans Montag, bei mehreren Auswärtsspielen.

Diese Erfahrungen und Behandlungstechniken mit Spitzensportlern kamen auch seinen späteren Patienten und verletzten Sportlern, wie z.B. den Fußballspielern des FC Falke Markt Schwaben zugute, deren Betreuung er mehrere Jahre übernahm. Seit Mai 2008 steht das Therapie- & Trainingszentrum Poing unter der Leitung seines Sohnes Ralf Baumann, welcher das Geschäft mit der gleichen Leidenschaft fortführt. Das Therapie- & Trainingszentrum in Forstinning, bestehend seit 1980, steht seit Januar 2011 ebenfalls unter der Leitung von Ralf Baumann. Weitere Informationen unter www.physio-baumann.de

Kontakt

Herr Ralf Baumann
Therapie- & Trainingszentrum Baumann

Birkenallee 1
85586 Poing
Tel.: 08121– 97 19 23

Münchener Str. 14
85661 Forstinning
Tel: 08121– 10 60

info@physio-baumann.de
www.physio-baumann.de

Agentur

Herr Nikolai Tauscher
igroup Internetagentur
Ewald-Renz-Str. 1
76669 Bad Schönborn
Tel: 07253 9875 600
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de