



**GEMEINSAM  
ERFOLGREICH**

---

## Mit milon die gesamte Trainingsfläche vernetzen: Die neue Freiheit für Fitness- und Gesundheitseinrichtungen

**milon erweitert zur FIBO 2019 mit Q free sein Angebot für die freie Trainingsfläche**

Neue Möglichkeiten und volle Flexibilität für Deutschlands Fitness- und Gesundheitseinrichtungen: Zur FIBO 2019 bringt milon mehr Freiheit und Vielfalt in den Studiobetrieb. Mit der Geräteserie milon Q können Studiobetreiber jetzt zusätzlich den Bereich der freien Trainingsfläche auch außerhalb des bekannten Zirkeltrainings im Rahmen eines Connected Training Systems (CTS) by milon voll vernetzen. Hierfür hat milon die Steuerungssoftware der Geräteserie um den Modus „Q free“ erweitert, der für alle milon Q Kunden ab der FIBO 2019 verfügbar ist. Damit ergänzt der Hersteller digitalisierter Trainingsgeräte zudem seine Trainingsphilosophie mit einem individuellen Angebot, das die Erfolgsmodelle der digital vernetzten Zirkeltrainingssystem-Serien erweitert. Q free ist zugleich eine Antwort auf den Trend, mechanische Geräte auf der freien Trainingsfläche durch digitale Lösungen zu ersetzen. Sämtliche Trainingsdaten werden live in der Software milon CARE erfasst und auf den Gerätedisplays angezeigt. Dabei wurden das Handling und die visuelle Nutzerführung an den Geräten noch intuitiver gestaltet, sodass Trainer und Trainierende von zeitsparenden Trainingsprozessen profitieren.



## Mehr Abwechslung für Trainierende

Manche Studiomitglieder möchten nicht ein komplettes Zirkeltraining absolvieren, sondern lieber bestimmte Körperregionen fokussieren oder einfach neue Trainingsvariationen ausprobieren. Wer auch hier nicht auf die Vorteile digitalisierter Trainingsgeräte verzichten möchte, ist mit Q free richtig beraten. Einzelne Geräte können ausgelassen oder mehrere Sätze an einem Gerät hintereinander trainiert werden. Dabei bieten die Q-Geräte eine Vielzahl an Trainingsreizen und -variationen, sodass garantiert jeder seine Motivation findet: Neben einem normalen Training gewährleisten die Geräte ebenso standardmäßig adaptives, isokinetisches sowie exzentrisches Training. Jeder Trainierende kann entsprechend seiner körperlichen Verfassung und persönlichen Bedürfnisse in Absprache mit seinem Trainer zwischen vier Trainingsmotiven entscheiden: Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Körperstraffung und Schmerzfreiheit. Je nach Fitnesszustand können Trainer und Mitglied zwischen drei verschiedenen Leistungsleveln wählen. Sind Motiv und Trainingslevel festgelegt, stellen sich die Geräte automatisch auf die richtigen Trainingsparameter für den Nutzer ein. Dies ist nicht nur zeitsparend, sondern sorgt auch für mehr Sicherheit. Falsche Gewicht- oder ROM-Einstellungen sind ausgeschlossen. Zusätzlich kann jedes Mitglied sein Training selbst kontrollieren, denn alle Daten werden in der milon ME App übersichtlich dargestellt.

Um den Trainierenden ein möglichst hohes Maß an Freiheit zu bieten, umfasst Q free auch die Cardio-Geräte der Q-Serie. Hier kann der User zwischen den Trainingsmodi „Leistungsgesteuert“ und „Puls-gesteuert“ wählen und das Cardio-Gerät genau auf seine persönlichen Bedürfnisse einstellen.

## Optimale Mitgliederbetreuung für wachsenden Studioerfolg

Für Studiobetreiber bedeutet der Einsatz von Q free eine optimierte, zielorientierte Betreuung ihrer Mitglieder. Die Vorteile für die Trainer gegenüber mechanischen Kraftgeräten auf der freien Fläche liegen klar auf der Hand: Bei der Freischaltung neuer Mitglieder sparen sie erheblich Zeit. Durch einen in der Software integrierten Krafttest wird automatisch der Trainingswiderstand berechnet, wodurch die Ersteinweisung erheblich erleichtert wird.

Auch die Trainingsdokumentation und -analyse kommt natürlich nicht zu kurz. Die Planung des Trainings wird enorm vereinfacht und findet nicht nur auf der User-, sondern auf Studioebene statt. Sämtliche Trainingsdaten fließen in die milon CARE, die dem Trainer eine noch intensivere Betreuung ermöglicht. Handgeschriebene Trainingspläne und ein manuelles Tracking der Übungen erübrigen sich. Auf Basis der ausgewählten Trainingsmotive und -levels generieren sich automatisch Trainingspläne. Dabei sind bereits neun sportwissenschaftlich geprüfte Trainingsleitern in die Anwendung integriert. Auch hier bietet milon den Studiobetreibern ein hohes Maß an Flexibilität: Gemeinsam mit einem milon Experten können die Trainingsleitern individuell auf die Anforderungen der jeweiligen Zielgruppen angepasst werden.

Ganz im Sinne von milon BOOST – dem Lösungssystem für den Erfolg aller milon Partner – profitieren von einem exakt gesteuerten, analysierten und kontrollierten Training Mitglieder, Trainer und Studiobetreiber gleichermaßen. Trainierende fühlen sich optimal betreut, was ihre Kundenloyalität erhöht. Trainer sparen Zeit, da sich administrative und praktische Prozesse durch die milon Geräte und Software enorm vereinfachen lassen. Zufriedene Trainer und

Kunden sind schließlich die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg einer jeden Fitness- und Gesundheitseinrichtung. Aber auch eine klare Abgrenzung zum Wettbewerb ist durch die Schaffung einer neuen Art des Kraftgerätebereichs mit Q free möglich. Ob als Ergänzung zu bestehenden milon Kraft- und Ausdauerzirkeln oder als Alleinstellungsmerkmal: Studiobetreiber können mit einer vollvernetzten, freien Trainingsfläche neue Kundengruppen ansprechen – Trainierende, die nicht auf den Komfort eines digitalisierten Trainings verzichten möchten, aber abseits vom Zirkel möglichst viel Freiheit suchen. Ein besonderer Vorteil für milon Partner: Über den Q switch-Modus können Studiobetreiber je nach Bedarf zwischen den Steuerungsmodi „Freies Training“ oder „Zirkeltraining“ wählen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.milon.com](http://www.milon.com)