

Schaffen Sie selbst die besten Voraussetzungen für Kraft und Stabilität in jedem Lebensalter!



ERLEBEN SIE JETZT DIE OPTIMALE BETREUUNG DURCH IHREN PHYSIOTHERAPEUTEN UND GEWINNEN SIE DADURCH

MEHR VITALITÄT.  
MEHR SCHMERZFREIHEIT.  
MEHR WOHLBEFINDEN.



IHRE ERSTE ADRESSE  
FÜR PRÄVENTION  
& THERAPIE

EINFACH. SICHER. EFFEKTIV.

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN:

Krankengymnastik (KG)  
KG-ZNS nach PNF oder Bobath  
KG-Gerät  
Manuelle Therapie  
Manuelle Lymphdrainage  
Kompressionsbandage  
Kiefergelenksbehandlung  
Massagetherapie  
Wärmetherapie  
Adam-Riese-med Schmerztherapie  
Rückenschulkurse  
Elektrotherapie  
Hausbesuche

VEREINBAREN SIE EINFACH EINEN KOSTENLOSEN KENNENLERN-TERMIN!

**Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag 08.00 - 20.00 Uhr  
Samstag 09.00 - 12.00 Uhr



**Physiotherapie Adam-Riese-Med**

Dieter Reuter  
Bamberger Straße 42  
96231 Bad Staffelstein  
Tel.: 09573 - 48 48  
Fax: 09573 - 95 05 89  
therapie@adam-riese-med.de  
www.adam-riese-med.de



**FIT IN 35 MINUTEN**  
MIT DEM MILON GESUNDHEITZKIRKEL

- Für einen **starken** und **schmerzfreien Rücken**
- Für einen **aktiveren Stoffwechsel**
- Für ein **junges Herz** und die allgemeine **Gesundheit**

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!

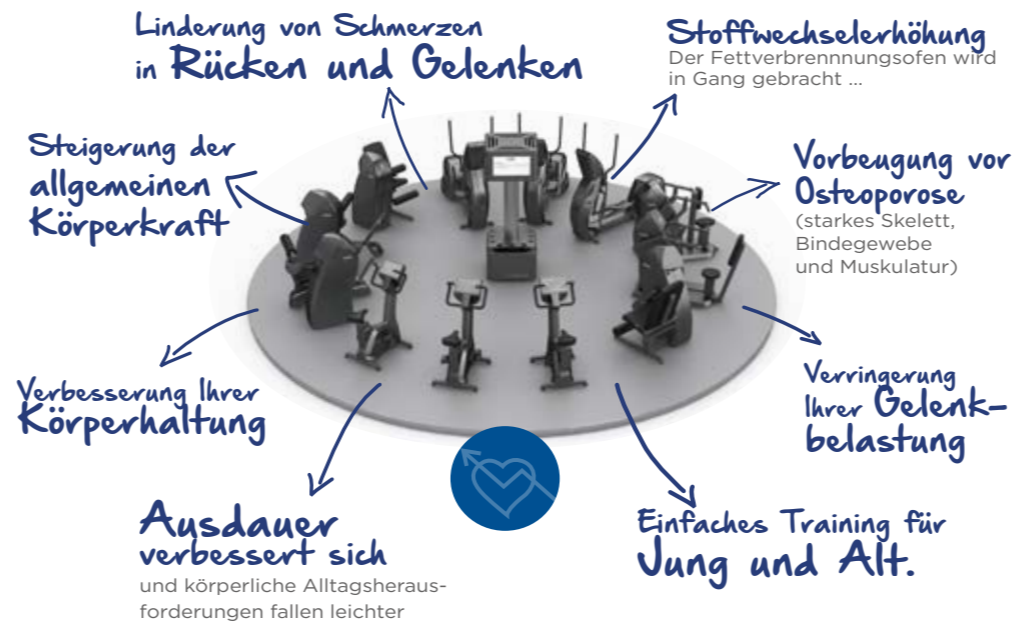


EINFACH. SICHER. EFFEKTIV.

GARANTIERTER ERFOLG  
ANGEREGETER STOFFWECHSEL  
STÄRKERE MUSKULATUR  
SICHER BEIM TRAINING



# Die Vorteile des Gesundheitszirkels



## Die Erfolge der Patienten



Silvia Kaulen



Sabine Eden

„Das Zirkeltraining kann richtig Spaß machen, ist flott erledigt und zeigt schnell Erfolge! Besonders wichtig ist mir dabei, dass ich hier fast wie mit einem „Personal Trainer“ trainieren kann, denn es ist immer ein kompetenter Ansprechpartner da, der auf korrekte Haltung etc. achtet, motiviert und meine Fragen sofort beantwortet.“

„Seit Juli 2011 trainiere ich im Physio Aktiv in Jever. Durch das betreute milon Gesundheitstraining habe ich 13 kg Fett abgebaut. Ich fühle mich rundum wohl.“

## DIE NEUE ART DES TRAININGS.

1

### ERHÖHT EXZENTRISCHES TRAINING

**Konzentrisch >**  
Muskel zieht sich zusammen;  
**Exzentrisch >**  
Muskel dehnt sich

In der Phase der exzentrischen Bewegung, in der sich der Muskel ausdehnt, ist der Widerstand gegenüber der konzentrischen Phase, in der sich der Muskel zusammenzieht, überhöht. Ihre Muskulatur wird dadurch maximal ausgelastet.

2

### ISOKINETISCHE MESSUNG UND TRAINING

**Isokinetisch >**  
geschwindigkeitskonstant

Die elektronische Gerätesteuerung sorgt nach einer Analyse der Maximalkraft für eine konstante Geschwindigkeit der Trainingsbewegung. Sie setzen dabei die für Sie maximal mögliche Kraft ein, ohne jedoch dadurch die definierte Geschwindigkeit verändern zu können.

3

### ADAPTIVES TRAINING

**Adaptiv >**  
sich anpassende Belastung

Eine permanente Analyse der Bewegungsausführung ist Grundlage für die Bestimmung der aktuellen Leistungsreserven und damit der Belastung während der Trainingseinheit. Ausgehend von der ermittelten Maximalkraft wird der Widerstand kontinuierlich an Ihre Kraftreserven angepasst.



## DIE ARBEITSWEISE DER MILON GERÄTE.

### EINFACH.

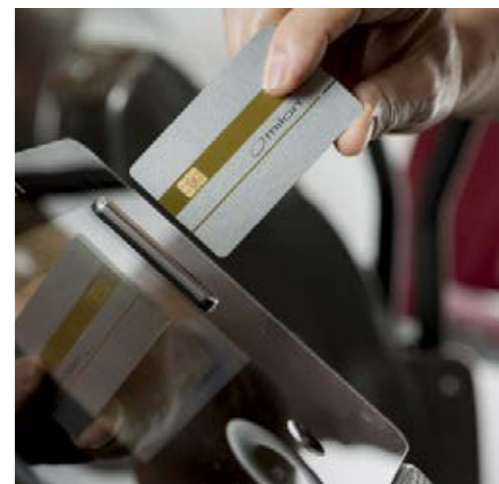
Ihr Physiotherapeut programmiert Ihr persönliches Trainings-Programm auf Ihre eigene Chipkarte. Beim Training stecken Sie Ihre Chipkarte einfach in die milon Trainingsgeräte und innerhalb von Sekunden stellen sich die Geräte automatisch auf Ihre persönlichen Anforderungen ein.

### SICHER.

Während des Geräte-Trainings und unserer speziellen Kurse sind Sie ständig unter fachlicher Betreuung. Dies garantiert Ihnen: die richtige Wahl der Gewichte, optimale ergonomische Geräteeinstellungen, kontrollierte Bewegungen, eine gesunde Herzfrequenz während des Trainings, einen kontinuierlichen Muskel- und Konditionsaufbau.

### EFFEKTIV.

In unserem Gesundheitszirkel wird automatisch beim Anheben und Herablassen von den Geräten ein zuvor bestimmter Widerstand erzeugt. Dies alles bedeutet für Sie ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitlich unbedenkliches Training.



## GUTSCHEIN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Unser Angebot für Sie: 1 Schnupper-Training inkl. Begleitperson im Wert von 69,- Euro.

UNSER ERSTER GEMEINSAMER SCHRITT

Mein Name:

Telefon:

Gutschein ausschneiden, Termin vereinbaren und vorbeikommen.

Physiotherapie Adam-Riese-Med

Dieter Reuter  
Bamberger Straße 42  
96231 Bad Staffelstein  
Tel. 09573 - 48 48  
www.adam-riese-med.de

