

SKILLMILL®



TECHNOGYM®





OLYMPISCHE SPITZENATHLETEN TRAINIEREN MIT TECHNOGYM

Als offizieller Fitnessgerätelieferant bei 7 Olympischen und Paralympischen Spielen von Sydney 2000 bis PyeongChang 2018 und Partner der weltbesten Teams und Athleten setzt Technogym® weiterhin Maßstäbe in der Welt des Sports. Technogym® besitzt Kenntnisse aus erster Hand über die Trainingsmethoden und -systeme, anhand derer Tausende von Champions in über 100 verschiedenen Disziplinen weltweit geschaffen wurden.



SKILL LINE



SKILLMILL®



Die in Zusammenarbeit mit Athleten, Trainern und akademischen Forschungsinstituten entworfene SKILL LINE steigert die Leistung dank der SKILLATHLETIC TRAINING-Methode, die die physische Leistungskraft- und -fähigkeit in vollkommener Sicherheit verbessert.

Zu den Produkten zählen SKILLMILL®, das erste Allround-Gerät für das Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, sowie SKILLROW®, das erste Indoor-Rudergerät zur Optimierung der anaeroben Kraft, aeroben Leistung sowie neuromuskulären Fähigkeiten in einer einzigen Lösung.

ZUM PATENT ANGEMELDETES DESIGN



SKILLROW®

WECKE DEN ATHLETEN IN DIR

KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT
SCHNELLIGKEIT

Technogym's Olympisches Erbe ist das Herzstück des SKILLATHLETIC TRAININGS, einer hocheffizienten Methode, die es Alltagssportlern ermöglicht Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern und die Vorteile eines Profitrainings auf sichere, attraktive und effiziente Weise zu genießen.



NEUE PRODUKTKATEGORIE

Technogym® lanciert SKILLMILL®, das einzige nicht motorisierte Gerät auf dem Markt, das Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining vereint.

NEUE TRAININGSMETHODE

Die SKILLATHLETIC TRAINING-Methode hilft Trainern, äußerst intensive Trainingseinheiten zu schaffen und die sportliche Leistung zu verbessern.

NEUE TRAININGSFORMATE

Diese Methode ermöglicht es Betreibern, neue Trainingsformate mit einer Vielfalt an Trainingslösungen zu bieten, um das Beste aus ihrer Investition herauszuholen.



BEWEGE UND FÜHLE DICH WIE EIN ECHTER ATHLET

Wenn Sie nur das Beste suchen und in einem anspruchsvollen Markt hervorstechen möchten, wählen Sie SKILLATHLETIC TRAINING und machen Ihre Kunden zu Spitzensportlern.





OPTIMIERE DEINE LEISTUNG

Dank der MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ (zum Patent angemeldet) genießen Ihre Nutzer mit SKILLMILL® ein umfassendes Geschwindigkeits-Widerstandsspektrum.

MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ (ZUM PATENT ANGEMELDET)



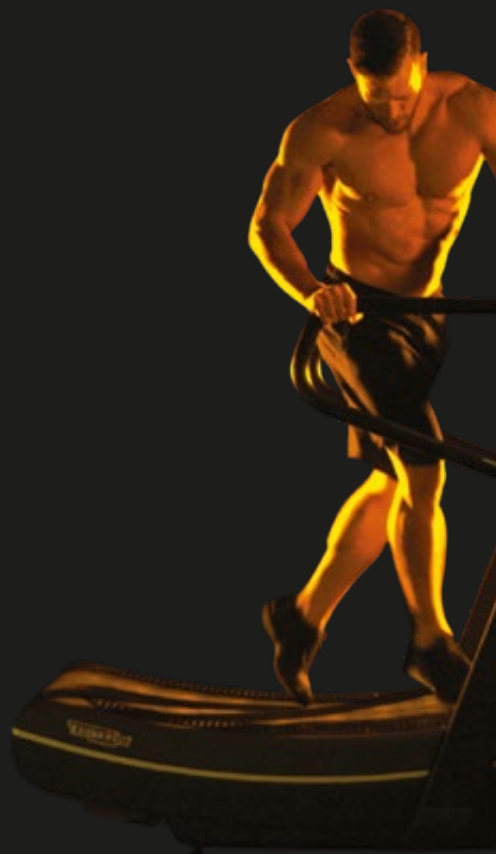
SCHNELLIGKEIT



WIDERSTAND



SCHNELLIGKEIT



VERÄNDERBARER WIDERSTAND

Mit der MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ können Benutzer den Reaktionswiderstand von Null bis zum Maximum beliebig einstellen. Der Schwierigkeitsgrad kann ganz einfach über einen Hebel vom widerstandsfreien Laufen bis zum Lastendrücken geschaltet werden.

ERHÖHTER GRUNDUMSATZ

Das Hinzufügen eines Widerstandes erhöht den Sauerstoffverbrauch: Power-Walking mit Widerstand auf SKILLMILL® steigert den Energieverbrauch erheblich im Vergleich zum Walken bei derselben Geschwindigkeit auf einem konventionellen Laufband oder einem nicht motorisierten Laufband ohne Widerstand.

MAXIMALE MUSKELAKTIVIERUNG

Elektromyografische Studien* zeigen, dass die rückseitigen Muskelketten, insbesondere die Gesäßmuskeln und die Muskeln der Oberschenkelrückseite, viel stärker aktiviert werden als bei konventionellen Laufbändern. Beim Lastendrücken vorwärts ist ein ebenso hohes Aktivierungsniveau wie bei gezielten Gesäßübungen (Kniebeugen, Kreuzheben und Sumo-Kreuzheben) zu verzeichnen.

* Labor Sports & Rehab Engineering, Universität Padua, Italien



WIDERSTAND

SCHNELLIGKEIT

WIDERSTAND



SPORTSPEZIFISCHE KONSTRUKTION

DUAL HANDLEBAR

In Kombination mit dem MULTIDRIVE-TECHNOLOGY™-Widerstand ermöglicht die DUAL HANDLEBAR Nutzern unterschiedlicher Körpergrößen, die korrekte Haltung einzunehmen, um High und Low Pushes auszuführen und sowohl Muskelaktivierung als auch die Trainingsvielfalt zu optimieren.



NICHT MOTORISIERT

SKILLMILL® wird ausschließlich durch die Körperkraft der Nutzer betrieben und gesteuert. Die Geschwindigkeit wird erhöht, indem man sich zur Vorderseite der Trainingsfläche begibt, und durch die Bewegung zur Rückseite reduziert. Die Beschleunigung kann damit direkt aus dem Kaltstart erfolgen und es passt sich dem Tempo des Athleten an. Die optimale Lösung für ein auf Nachhaltigkeit bedachtes Studio: SKILLMILL® trägt dazu bei Strom zu sparen und die CO2-Bilanz zu verbessern.



AUF HALTBARKEIT AUSGELEGT

SKILLMILL® wurde gestaltet und entwickelt, um den Nutzern ein anspruchsvolles, aber völlig sicheres Training zu ermöglichen. Ergonomisches Design und hochwertige Komponenten und Materialien sorgen für ein solides, kompaktes und vielseitiges Gerät, das weit über den normalen Gebrauch belastbar ist und maximale Haltbarkeit und Zuverlässigkeit garantiert.



ÜBERRAGENDE BENUTZERFREUNDLICHKEIT UND LEISTUNG



LEISTUNGSÜBERWACHUNG*

Die Konsole ermöglicht die Überwachung von Leistungsdaten in allen Übungspositionen.

LEISTUNGSaufzeichnung**

Dank der cloudbasierten mywellness®-Plattform können alle Trainingsdaten zur Auswertung aufgezeichnet und gespeichert werden.

* verfügbar für die Versionen SKILLMILL® Console und Connect

** verfügbar nur für die SKILLMILL®-Connect-Version



SKILLMILL®-ZUBEHÖRSET

Das SKILLMILL®-Zubehörset ermöglicht eine große Vielfalt an Pull- und Push-Übungen durch Griffe oder durch einen optionalen Hüftgürtel.



LEICHT ZU TRANSPORTIEREN

Frontseitige Rollen und integrierte Handgriffe am rückseitigen Ende ermöglichen das problemlose Umstellen des Geräts, um spezielle Raumlayouts zu schaffen.



INTEGRIERTER SMARTPHONEHALTER

Dank des integrierten Smartphonehalters können die Nutzer sich beim Trainieren Übungsvideos auf Ihrem Smartphone ansehen.





SKILLATHLETIC TRAINING

Diese neue Methode basiert auf dem Ansatz des Technogym Ability Trainings, das eine Reihe von Prinzipien für die Erstellung von Trainingsprogrammen nutzt. Ziel des SKILLATHLETIC TRAININGS ist die Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit durch die Verbesserung der Kraft.

**STEIGERUNG DER
PHYSISCHEN
LEISTUNGSKRAFT**

**VERBESSERUNG
DER FÄHIGKEITEN**

**GARANTIEREN
DER VÖLLIGEN
SICHERHEIT**



STEIGERUNG DER PHYSISCHEN LEISTUNGSKRAFT

Die physische Leistungsfähigkeit setzt sich aus diversen Fertigkeiten zusammen, die es einem ermöglichen, ein bestimmtes Training durchzuführen und spiegelt damit die körperliche Fitness eines Athleten wider. Sie kann verbessert werden, indem die wichtigsten körperlichen Fertigkeiten – Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit – trainiert werden. SKILLATHLETIC TRAINING bietet einen äußerst effektiven Ansatz des High Intensity Interval Training (HIIT), mit dem Sie mehr aus Ihrem Training herausholen können.

HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING (HIIT)

SKILLATHLETIC TRAINING kann dem HIIT sehr ähnliche Grundsätze bieten und kurze Zeitabschnitte intensiver anaerober Übungen mit weniger intensiven Erholungsphasen abwechseln, wobei die Ausführung der Bewegungen gleichbleibend sauber ist. Diese dynamischen

Workouts verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit und die Fettverbrennung dank des EPOC-Effekts, d. h. der Sauerstoffmehraufnahme nach dem Training, um das durch intensives Training entstandene „Sauerstoffdefizit“ zu korrigieren.



STÄRKUNG DER WICHTIGSTEN KÖRPERLICHEN FERTIGKEITEN



KRAFT

Um kraftvoll agieren zu können, müssen Sie sowohl stark als auch schnell sein. SKILLMILL® ermöglicht den Nutzern, Dynamik und Widerstandskraft des Unterkörpers durch Druck auf die Lauffläche und deren nach hinten wegführendes Bewegen zu trainieren. Zu den empfohlenen Übungen gehören Low, High und Lateral Pushes und Ziehen.



SCHNELLIGKEIT

Bewegungsabläufe so schnell wie möglich auszuführen ist eine wesentliche Eigenschaft vieler Sportarten. SKILLMILL® ermöglicht Nutzern ohne irgendwelche Einstellungen die schnelle Beschleunigung von Schritt- über Lauf- zu voller Sprintgeschwindigkeit.



AUSDAUER

Das kontinuierliche Training über lange Zeiträume, ohne zu ermüden, baut Ausdauer auf. Mit SKILLMILL® können Nutzer ihre aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit durch spezielles Schnelligkeits- und Ausdauertraining verbessern.



BEWEGLICHKEIT

Beweglichkeitsübungen verbessern die neuromuskuläre Koordination und bestimmte sportliche Fertigkeiten. Mit SKILLMILL® können Nutzer Ihre Bewegungseffizienz verbessern. Zu den empfohlenen Übungen gehören das Seitwärtslaufen, der Kniehebelauf und das Anfersen.

FÄHIGKEITEN VERBESSERN

SKILLATHLETIC TRAINING verbessert nicht nur die physische Leistung, sondern auch die Fähigkeit des Körpers, komplexe und schwierige Bewegungen auszuführen, die neuromuskuläre Koordination erfordern.

STUFENWEISER FORTSCHRITT



Gehen – mit
abgestützten Händen



Kniehebelauf – mit
abgestützten Händen



Kniehebelauf

Dank der breiten Vielfalt an Übungen, die mit SKILLMILL® absolviert werden können, können Trainer zahlreiche grundlegende Variationen und Kombinationen

grundlegender Bewegungsabläufe planen und schrittweise anspruchsvollere Übungen aufnehmen, um die Komplexität zu steigern.

VERBESSERUNG GRUNDLEGENDER BEWEGUNGEN



Brustdrücken



Ziehen



Drehen



Fortbewegen



Rumpfbeuge



Kniebeuge



Ausfallschritt

SKILLATHLETIC TRAINING hilft Athleten grundlegende Bewegungsabläufe durchzuführen und zu optimieren, indem gut abgestimmte Fitnessprogramme und

langfristige Erfolge bei der sportlichen Leistung und im Alltag garantiert werden.



SKILLATHLETIC TRAINING

MAXIMALE SICHERHEIT GARANTIEREN

SKILLATHLETIC TRAINING hilft Athleten, ihr Potenzial völlig sicher auszuschöpfen, indem Verletzungen durch Haltungsfehler, fehlerhafte Bewegungen sowie Gesundheitsrisiken durch übermäßiges Training vermieden werden.

KORREKTE HALTUNGSKONTROLLE



Das ergonomische Design von SKILLMILL® fördert die korrekte Ausrichtung von Fußknöcheln, Hüfte und Rücken, sodass die Athleten ihre natürliche Körperhaltung jederzeit beibehalten und unabhängig von Größe und Gewicht die Belastung von Gelenken und Knie vermeiden. SKILLMILL® ermöglicht zudem das simulierte Bergaufgehen/-laufen unter Aufrechterhaltung einer korrekten Biomechanik.

LEISTUNGSÜBERWACHUNG



Um Athleten zu helfen, ihre Leistungen völlig sicher zu verbessern, und Trainern zu ermöglichen, die Vitalfunktionen bei hochintensivem Training zu überwachen, entwickelten wir eine äußerst intuitive und einfach abzulesende integrierte Konsole*, die Wattzahl, Widerstand, Geschwindigkeit und Entfernung sowie die Herzfrequenz über Bluetooth®-low-energy-technology misst.

* verfügbar für SKILLMILL® Connect und Console





VIRTUELLES TRAINING



Die Lösung „Virtuelles Training“ ist optimal für Betreiber, die ihr Serviceangebot erweitern und den Einsatz von SKILLMILL® ohne zusätzliches Personal maximieren möchten.

Die Nutzer können aus einer Reihe von virtuellen Videotrainingsprogrammen entweder für Einzelpersonen oder Gruppen auswählen.