

Ganzkörpertraining mit dem **miha**bodytec



Der optimale Mix aus
Effektivität und
Zeiteffizienz!

Hervorragende
Resultate in
kürzester Zeit!



Formen
Festigen
Straffen

Studie: Uni Bayreuth / Uni Erlangen-Nürnberg (2002/ 2003, 13 Wochen)

- Sichtbare Verbesserung der Figur (Umfangsred. an Taille & Hüfte) bei 87%.
- Durchschnittliche Reduzierung des Körperfettanteils um 4%.
- 3,5 KG Gewichtsverlust bei Übergewichtigen.

Muskelaufbau
Kraftzuwachs
Stabilisation

Studie: Uni Bayreuth / Uni Erlangen-Nürnberg (2002/ 2003)

- Muskelaufbau von 4 cm an Beinen, Oberarmen und Brust
- Reduzierung der Bauchumfänge bis zu 2,3 cm bei gleichzeitigem Muskelaufbau
- Steigerung der Kraftzuwächse bis zu 30 %.

Rückentraining
Schmerzreduktion
Beckenboden-
Training

Studie: Uni Bayreuth / Uni Erlangen-Nürnberg (2002/ 2003)

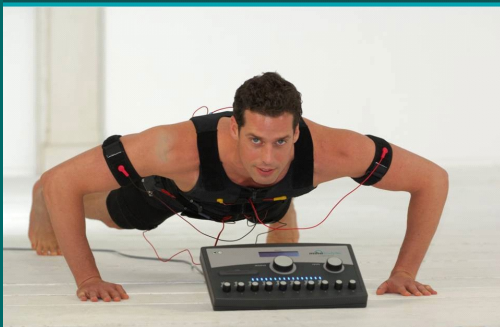
- Deutliche Reduzierung der Rückenbeschwerden bei 88% der Teilnehmer
- Reduzierung des Schmerzempfindens um 87%
- 44% der chronischen Schmerzpatienten waren schmerzfrei!



Wirkungsweise

Dosierte, zeitgleiche und exakte Ansteuerung nahezu aller (Tiefen-) Muskeln des Körpers mittels sehr niedriger und für den Menschen ungefährlicher Stromstärken über insgesamt 10 Elektrodenpaare.

...der entscheidende Wettbewerbsvorteil!



Wirkungsweise

Willentliche Bewegung
+
Elektrische Stimulation
=
Höhere muskuläre Aktivität

... straffend für das Bindegewebe

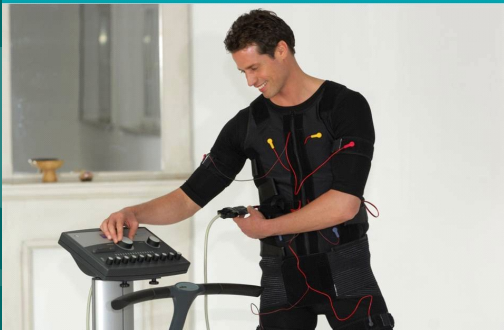


Je höher die gewählte Intensität, desto mehr Muskelzuwachs und desto schnellerer Fettabbau!

... straffend für das Bindegewebe



... positiv auf Stressresistenz und Belastungsfähigkeit



Gelenkschonend

Hohe Beanspruchung der Muskulatur ohne Überforderung der Gelenke und der Wirbelsäule.

Ausgleich muskulärer Dysbalancen.



Trainingseinstieg

Kennenlerntermin

Anamnese & Körpergewichtsanalyse

Personal Training: 10 Termine; 2 x / Woche; 30 – 45 Min.

Fortsetzung

10er Karte oder 10er Karte Personal Training

Mitgliedschaft über 12 Monate

EMS Training kombinierbar mit Cardio- und Gerätetraining