

# Ganzkörper- Elektromuskelstimulation

## Die nächste EMS-Generation: miha bodytec

Das neue Ganzkörper-EMS-Trainingsgerät (GK-EMS) miha bodytec revolutioniert den Gesundheits- und Fitnessmarkt. Es liefert schnell sicht- und spürbare Erfolge für Körperformung und für die Gesundheit. Neben dem Aufbau von Muskulatur, der Straffung des Bindegewebes und der Verbesserung der Körperhaltung kann diese Technologie nachweislich Beschwerden wie Rückenschmerzen, Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche mindern oder vollständig beseitigen.

### Mobiler Allrounder

miha bodytec ist ein mobiles Allround-Trainingsgerät, das dank schonender Elektrostimulation (EMS) selbst die tief liegenden Muskeln erreicht. Das System ist revolutionär und einfach in der Handhabung. Alle Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler – Agonist und Antagonist –, die komplette quer gestreifte Muskulatur sowie das Bindegewebe werden gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom aktiviert, stimuliert und kontrahieren dadurch. Individuell dosiert und für jede Muskelgruppe getrennt gesteuert, setzt das Gerät die optimalen Reize für Körper und Muskulatur.

Bisher wurde EMS hauptsächlich im Leistungssport und bei speziellen Reha-Maßnahmen eingesetzt. miha bodytec ermöglicht das äußerst effektive und Zeit



# miha bodytec

sparende Ganzkörpertraining allen Anwendern unterschiedlichster Zielgruppen. Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von zwei Mal fünfzehn Minuten pro Woche in kurzer Zeit sicht- und spürbare Ergebnisse. Verschiedene sportmedizinische Studien belegen die schnell einsetzende Wirkung des EMS-Trainings.

### Therapie-Revolution

EMS-Training beseitigt oder reduziert Schmerzen.

Die Probanden berichten von spürbaren Ergebnissen nach nur einer Anwendung. Sie steigerten ihre Leistung inner-

halb kürzester Zeit. Auch tiefer liegende Stabilisationsmuskeln, die beim traditionellen Training nur schwer erreichbar sind, werden stimuliert. Dies verbessert nicht nur schnell und deutlich die Körperstabilität, sondern mindert auch vielfältige und schmerzhafte Beschwerden, beispielsweise an der Wirbelsäule. Nach einem Trainingszeitraum von sechs Wochen im Rahmen der Studie Boeckh-Behrens/Vatter (2003) berichteten die Teilnehmer von einem überdurchschnittlichen Rückgang ihrer körperlichen Beschwerden. 82 Prozent der Teilnehmer konnten ihre Rückenschmerzen verringern, bei 30 Prozent waren sie sogar ganz

verschwunden. 40 Prozent der Probanden klagten vor dem Training über chronische Schmerzen, nur noch neun Prozent nach dem Training. Eine Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden wurde bei 76 Prozent der Frauen festgestellt. 33 Prozent waren sogar beschwerdefrei.

Training und Anwendung können mit miha bodytec auch in Ruhestellung, zum Beispiel im Liegen, durchgeführt werden. Dadurch ist ein hocheffizientes Training ohne Belastung der Gelenke möglich – ein entscheidender Punkt in der Rehabilitation. Zusätzlich ist die kardiale und laktale Belastung des Körpers beim EMS-Training so gering, dass „ein gezielter Einsatz im Gesundheits- und Alterssport ... zu erwägen“ ist (Studie Boeckh-Behrens/Erd, 2005).

### Sport-Revolution

EMS-Training bewirkt eine enorme Steigerung der Kraft-Schnelligkeit.

In einer Studie unter der Leitung von Dr. Heinz Kleinöder an der Sporthochschule Köln (2007) wurde die Wirksamkeit von miha bodytec in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung im Vergleich mit anderen Krafttrainingsmethoden untersucht. Das Ergebnis: Nur das Training mit miha bodytec – allein oder in Kombination mit konventionellen Trainingsmethoden – führte zu einer äußerst signifikanten Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit. Die gemessene Leistung verbesserte sich im Bereich der Bewegungsgeschwindigkeit um etwa 30 Prozent. Dies ist ein außergewöhnliches Ergebnis, da innerhalb von nur vier Wochen die im Allgemeinen schwer zu steigernde Schnelligkeit bei trainierten Probanden so deutlich verbessert werden konnte. Die Erklärung für diesen Erfolg liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern. Für die Sportpraxis (z.B.

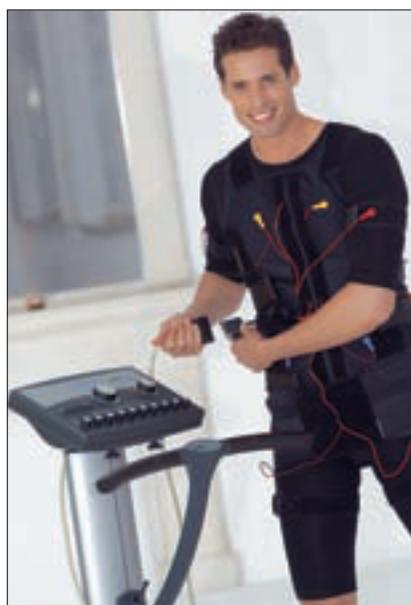


bei Golf, Laufen, Radfahren, Tennis, Skifahren, etc.) stellt gerade die Schnelligkeit der Bewegungsausführung einen entscheidenden Erfolgsfaktor dar.

### Ergebnis und Erlebnis

Erfolgsrezept für zufriedene Kunden: Effizient ist das Gerät nicht nur für den Trainierenden. Das bis ins Detail durchdachte Gerät überzeugt auch Betreiber von Gesundheits-, Beauty- und Fitnesseinrichtungen durch Wirtschaftlichkeit und optimales Handling. Kunden wünschen sich individuelle Erfolgserlebnisse in möglichst kurzer Zeit und zu möglichst geringen Kosten. Dies deckt sich mit den Wünschen der Betreiber: Der enorme Kostendruck macht es nötig, Trainingsangebote so effizient wie möglich zu gestalten. Ein hoher Kundendurchsatz in kürzester Zeit und mit minimalem Personaleinsatz sichert die Rendite. miha bodytec ist die perfekte Antwort auf diese wirtschaftlichen Anforderungen und auf die Wünsche der Kunden. Es ermöglicht auf kleinster Fläche hoch effektive und Zeit sparende Trainingsangebote – und garantiert sowohl im Leistungssport als auch für Fitness, Wellness, Beauty, Prävention und Therapie deutliche Ergebnisse in kurzer Zeit. Diese Flexibilität ermöglicht es, neue Kundenkreise zu erschließen. Die einfache Chipkarten-Steuerung, der modulare Aufbau des Gerätes und intelligente Detaillösungen ermöglichen die einfache und komfortable Bedienbarkeit durch den Kunden. Das reduziert den Personaleinsatz und damit Kosten. Für Betreiber bedeutet das die kurzfristige Amortisierung eines überschaubaren Investments und nachhaltige Wirtschaftlichkeit bei äußerst geringen Kosten.

Die Wertschätzung eines Angebotes wird sowohl durch objektiv messbare Ergebnisse als auch durch positive subjektive Erlebnisse der Menschen bestimmt. miha bodytec befriedigt beide Bedürfnisse in hohem Maße, und sorgt damit für eine starke Kundenbindung. Die Begeisterung der Kunden spricht sich überdies schnell herum. So können besonders ergebnisorientierte und qualitätsfokussierte Zielgruppen neu erschlossen werden. Eine hochwertige Ausbildung und Produktschulung, kontinuierliche Rundumbetreuung sowie Verkaufsunterstützung sind bei miha bodytec selbstverständlich.




---

miha bodytec GmbH  
Am Johannisfeld 1  
D-86494 Emersacker  
Tel.: +49 (0) 8293 - 96 16 216  
Fax: +49 (0) 8293 - 96 16 217  
E-Mail: [info@miha-bodytec.de](mailto:info@miha-bodytec.de)  
Web: [www.miha-bodytec.de](http://www.miha-bodytec.de)

---