

▷ DEIN KÖRPER KANN MEHR!



**EINFACH
DIREKT
EFFEKTIV**

*„Spannung pur. Durchschlagende Wirkung.
So bleibe ich perfekt in Form!“*

MARK KELLER

mihabodytec

FÜR EINEN LEISTUNGSFÄHIGEN KÖRPER

Körperlich fit zu sein ist nicht nur „in“, sondern Ausdruck von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Doch scheitern wir oft am hohen Zeitaufwand oder der nötigen Disziplin. Mit fatalen Folgen: Muskeln, die an Kraft und Spannung verlieren, Haltungs- und Rückenbeschwerden, Zunahme an Gewicht und Körperfett. Der Ausweg: ein effektives, zeitsparendes Ganzkörpertraining mit miha bodytec!

EFFEKTIV UND EFFIZIENT TRAINIEREN - STUNDENLANGE WORKOUTS GEHÖREN DER VERGANGENHEIT AN!

Mit miha bodytec wird nahezu die komplette Muskulatur zeitgleich aktiviert: Schneller und intensiver als mit herkömmlichen Methoden, in weniger als 20 Minuten, in nur einer Trainingseinheit. Die Möglichkeit effektiv und effizient zu trainieren bekommt eine völlig neue Dimension - in allen Alters- und Leistungsstufen!

miha bodytec - MUSKULATUR BEWUSST ERLEBEN

Häufig fällt es schwer, sich auf die zu trainierenden Muskeln zu konzentrieren.

Die Folge: Falsche Übungsausführung und wenig effektives Training.

Mit miha bodytec erhält die Muskulatur gezielt individuell dosierte Impulse und wird bei jeder Bewegung intensiv und hocheffektiv trainiert. Gleichzeitig erhält der Trainierende bei jeder Übung wertvolles Feedback von seinem Trainer und lernt so, seine Bewegungen bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu optimieren.

EINFACH - DIREKT - EFFEKTIV: miha bodytec

Ein rundum besseres Körpergefühl, weniger Verspannungen, mehr Stabilität, ein kräftiger und definierter Körper, bessere Fitness und Leistung - Studien belegen zahlreiche positive Effekte:*

- Die Muskelmasse und die Stoffwechselrate werden effektiv um bis zu 14% erhöht - verbunden mit einer Steigerung der Kalorienverbrennung um 17% schon bei niedrigen Intensitäten.
- Die Sauerstoffaufnahme und somit die Ausdauerleistung verbessert sich deutlich - nach drei Monaten um bis zu 15%.
- Die Trainingsdauer sinkt gegenüber herkömmlichen Workouts um fast 70%.
- Dem Körperfett wird effektiv zu Leibe gerückt - bis zu 1,5 kg weniger Fett und 6 cm weniger Bauchumfang schon nach 14 Wochen.
- Körperformung auch bei trainierten Männern: Muskelzuwachs von bis zu 2 cm nach 6 Wochen an Armen, Beinen, Brust und Po.
- Fitnesportler verbessern ihre Maximalkraft um durchschnittlich 23,5% - und das ohne zusätzliche Belastung der Gelenke!

miha bodytec - FITNESS ERLEBEN AUF KNOPFDRUCK!

 www.dein-koerper-kann-mehr.de

*Quelle: Kemmler et al.: Effect of Whole-Body-Electromyostimulation on Energy Expenditure During Exercise, in: JSCR Article in Press, 2012; Kleinöder: Niederfrequenter Reizstrom, in: medical fitness & healthcare, 04/2012; Vatter: Elektrische Muskelstimulation als Ganzkörpertraining, 2010.