

YACHTING®

& STYLE



**NEUE YACHTEN
DIE HIGHLIGHTS DER
FRÜHJAHRSMESSEN**

**NAHEMA
DIE NEUE DIMENSION
BEI DEN LUXUS-
KATAMARANEN**

**LÜRSEN YACHTS
GENIALER HATTRICK
MIT DER ST. NICOLAS**

Außerdem

**BADEMODEN
COOKING ON BOARD
HOTELS MIT YACHTEN**

**FEARLESS 28
WELLENRITT IM
PORSCHÉ-DESIGN**



Sichtbare Erfolge durch Elektrostimulation

MUSKELTRAINING UNTER STROM

Gerade auf langen Törns darf die Fitness an Bord nicht zu kurz kommen. Außer einer möglichst hohen Effektivität des Trainings spielt dabei die Mobilität der Fitnesseinrichtung eine große Rolle. Die absolute Innovation auf diesem Sektor stellt „miha bodytec“ dar, das auf Muskeltraining unter Elektrostimulation setzt und in der Physiotherapie und Rehabilitation schon lange erfolgreich angewendet wird. Die Trainingsmethode besteht aus einer Basisstation und einer Trainingsweste und hält derzeit Einzug in die besten Fitnessclubs und die eigenen vier Wände.

DER FRÜHLING IST GENAU DIE RICHTIGE JAHRESZEIT, um sich verstärkt seinem lebenslangen Partner – dem eigenen Körper – zu widmen. Denn passend zur wärmeren Jahreszeit gibt es wohl kaum jemanden, der nicht mit einer guten Figur glänzen möchte. Doch allen guten Vorsätze zum Trotz fehlt vielen leider einfach die Zeit, sich effektiv um Muskelaufbau und Figurverbesserung zu kümmern. Und wenn auch in unzähligen Werbespots die skurrilsten Geräte dank Elektrostimulation als sogenannte Fitness-Wunderwaffen angepriesen werden, schweißtreibendes und ausdauerndes Training ist bisher durch nichts zu ersetzen. Doch dass gezielt eingesetzte Elektrostimulation überaus positive Effekte auf die Muskulatur hat, zeigt die schon seit vielen Jahren praktizierte Anwendung im Bereich der Rehabilitation und der Physiotherapie. Auf Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse wurde das EMS-Ganzkörpertrainingsgerät „miha bodytec“ entwickelt, das auch unter Sportwissenschaftlern für großes Aufsehen sorgte. Durch EMS-Training (E = Elektro, M = Myo, abgeleitet vom griechischen myos = Muskel, S = Stimulation) werden durch angenehm anregende Impulse alle Muskeln gleichzeitig stimuliert und trainiert. Erreicht man durch willentliche Anspannung nur lediglich ca. 30 bis 70 % seiner Muskulatur zeitgleich, so werden beim „miha bodytec“-EMS-Training zusätzlich auch tiefer liegende Muskeln angesprochen, die man willentlich zumeist gar nicht erreichen kann. Dadurch wirkt das Training sehr viel schneller und intensiver als konventionelle Trainingsmethoden und Anwendungen. So entspricht ein zehnmütiges EMS-Training bis zu 120 Sätzen konventionellen Krafttrainings – ein Aufwand, für den man sonst einige Stunden benötigen würde.

Doch die hocheffektive und zeitsparende EMS-Trainingsart wirkt sich nicht nur positiv auf Leistungssteigerung bei Kraft und Ausdauer aus, sie formt auch Muskulatur, strafft Bindegewebe und fördert durch die Aktivierung des Stoffwechsels die Gewichts- und Fettreduktion. Darüber hinaus zeigten wissenschaftliche Studien, dass durch die Stimulation auch tiefer liegender Muskelstrukturen Rückenschmerzen und Inkontinenz-Beschwerden sehr effektiv beseitigt werden. Nicht zuletzt die extrem positiven Auswirkungen auf Lebensfreude und Belastungsfähigkeit im Alltag bereits ab der ersten Anwendung sind Effekte, die bei konventionellen Trainingsarten erst wesentlich langsamer einsetzen. Das Beste noch zum Schluss: auch unterwegs muss man nicht auf sein „miha bodytec“-EMS-Training verzichten: Das Steuergerät in Laptop-Größe ist zusammen mit der Trainingsweste schnell und einfach im Handgepäck verstaut und kann auf Reisen mitgenommen werden. ■

Miha Bodytec GmbH, Tel.: 0 82 91 / 85 83 88-0, info@miha-bodytec.de, www.miha-bodytec.de

An der Basisstation kann die Intensität der „miha-bodytec“-Impulse individuell eingestellt werden. Zusätzliches Anspannen der Muskeln steigert die Leistung der Weste enorm.



Nicht nur Filmschauspieler Ralf Richter schwört auf die sichtbaren Erfolge durch Elektrostimulation. Die von „miha bodytec“ entwickelte EMS-Trainingsweste trainiert auch die Muskeln, die willentlich nicht erreichbar werden.