

Speed-Training: Starker Rücken auf Knopfdruck

Nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch oder beim Anheben einer schweren Last – nicht nur in solchen Momenten macht sich bei vielen Deutschen der Rücken bemerkbar. Die Gründe sind zumeist schlechte Haltung oder Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen sowie schlechte bzw. fehlende Muskulatur. Rund 80 Prozent der chronischen Rückenschmerzen sind auf eine vernachlässigte Muskulatur zurückzuführen. Mit Wärmepackungen, Spritzen oder Tabletten können zumeist nur die Symptome, nicht aber grundlegende Ursachen behandelt werden. Ein starkes Muskelkorsett dagegen dient der Stabilisation der Wirbelsäule und ist Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Bekämpfung der Volkskrankheit Nr. 1.

Mit dem revolutionären Trainingsgerät zur Elektrischen-Muskel-Stimulation (EMS) von miha bodytec wird der Rücken schnell, effizient und auf Knopfdruck gestärkt. In eine Weste integrierte Elektroden, erreichen über niederfrequenten Reizstrom, jeden noch so kleinen und tiefliegenden Rumpfmuskel. Einzigartig ist, dass sowohl der Muskel (Agonist) als auch sein direkter Gegenspieler (Antagonist) stimuliert werden und somit z.B. Bauch- und Rückenmuskulatur gleichzeitig kontrahieren. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und die Symmetrien des Körpers wieder hergestellt. Nach einer Studie der Helmholtz-Gesellschaft belaufen sich die volkswirtschaftlichen Kosten, verursacht durch Rückenleiden, auf knapp 50 Milliarden Euro im Jahr. Sie senken die Belastbarkeit im Alltag und die Produktivität im Beruf. Mitunter ist eine schwache Rumpfmuskulatur sogar der Auslöser für Beschwerden der inneren Organe. Dagegen symbolisiert ein starker Rücken Selbstbewusstsein und hat neben dem körperlichen Wohlbefinden auch einen positiven Effekt auf die Psyche.

Doreen Dietel: „In kurzer Zeit ein wahnsinniger Erfolg“

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining, schont miha bodytec Herz und Gelenke durch geringe Belastung. Zudem wird mit der Elektrischen-Muskel-Stimulation die Nährstoffversorgung der Bandscheiben optimiert und die Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule gestärkt. Die elektrischen Impulse erreichen selbst tiefliegende Muskelgruppen, die willentlich nicht angesteuert werden können. Das EMS-Gerät trainiert zeitgleich die komplette quergestreifte Muskulatur, von passiv über aktiv-statisch bis dynamisch.

Dank der gezielten Reizsetzung reichen schon ein bis zwei Trainingseinheiten zu je 30 Minuten pro Woche aus, um spürbare Ergebnisse zu erreichen. Schauspielerin Doreen Dietel trainiert seit der ersten Stunde mit miha bodytec und erklärt begeistert: „Ich hatte in kurzer Zeit einen wahnsinnigen Erfolg – fühlbar und sichtbar. Meine Rückenschmerzen sind verschwunden und ich fühle mich leistungsfähiger denn je.“ Das Speed-Training von miha bodytec wirkt einseitigem Muskelaufbau entgegen und sorgt für optimale muskuläre Strukturen im Rücken. miha bodytec trainiert zudem sehr kleine und versteckte Muskeln, so dass sogar schwerwiegende und langjährig manifestierte Rückenschmerzen gelindert werden können. Experten wie Uwe Veronik, Physiotherapie Müller-Wohlfahrt Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin, prophezeien dem EMS-Training mit miha bodytec eine große Zukunft: „Der Einsatz der körper- und gelenkschonenden EMS-Technologie stellt für uns eine absolute Bereicherung der Trainings- und Therapiemöglichkeiten dar. Hocheffektiv und einfach im Handling eröffnet uns miha bodytec vom Rehabilitationspatienten bis hin zum Hochleistungssportler ein breites Spektrum an Anwendungsformen. Innovation und High Tech für unsere Patienten und Sportler“, erklärt der renommierte Physiotherapeut.

Studien bestätigen Wirkungsweise und Akzeptanz des EMS-Trainings

Unternehmensberaterin Silke Mayerhofer, die für die TV-Nachrichtensendung „RTL Aktuell“ das EMS-Gerät von miha bodytec testete, bemerkte den positiven Effekt nach nur einer Trainingseinheit: „Vor dem Training hatte ich Rückenschmerzen. Die sind jetzt wie weggeblasen. Ich schwitze und mir geht es gut“, so Mayerhofer. In einer weiteren Grundlagenstudie zum EMS-Training gaben nach nur sechs Wochen 87 Prozent der 134 Teilnehmer in einem Fragebogen an, dass ihre Rückenschmerzen deutlich zurückgegangen seien. 29 Prozent der Probanden waren sogar komplett beschwerdefrei.

Walter Röhrl unterstützt Rücken-Kampagne von miha bodytec

„Beschwerdefrei, stark und gesund“ – mit diesem Motto ist Walter Röhrl, einer der erfolgreichsten Rallyefahrer in der Geschichte des Motorsports, das Gesicht der neuen Rücken-Kampagne von miha bodytec. Diesen Sommer hält das revolutionäre EMS-Training von miha bodytec Einzug bei vielen deutschen Gesundheits-, Fitness-, und Wellnesseinrichtungen sowie Anbietern von Personal Training.

Warum ist miha bodytec empfehlenswert:

- Große Zeitersparnis bei jeder Trainingseinheit
- Leistungssteigerung
- Gewichtsreduzierung
- Bindegewebsstraffung
- Durchblutungsfördernd
- Sicht- und spürbare Ergebnisse in kürzester Zeit
- Optimierung des Muskelstoffwechsels

**miha bodytec darf nicht angewendet werden bei:**

- Epilepsie
- Akuten Thrombosen
- Herzschrittmachern
- Schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs und MS
- Schwangerschaft

miha bodytec Zubehör:

- Steuergerät in Laptop-Größe
- Standfuß
- Chipkarte für individuelles Training
- Funktionsweste weiblich/männlich
- Hüftgurt
- Arm- und Bein pads
- Passgenaue miha bodytec Unterkleidung weiblich/männlich



**Weitere Informationen unter www.miha-bodytec.de
Download Text und Bild, sowie RSS Newsfeed unter
www.press-service.info/miha-bodytec**

Pressekontakt:

TOC Agentur für Kommunikation
Thomas Ammer / Sylvia Hederer / Stephanie Demuth
Kolpingring 16
82041 Oberhaching bei München
Tel: +49 89 1430 400-35
Fax: +49 89 1430 400-29
info@toctoc.info
www.toctoc.info
www.press-service.info