

Revolution in der Rehabilitation: EMS-Training mit miha bodytec

Mit der Elektrischen-Muskel-Stimulation (EMS) zeichnet sich eine sanfte Alternative zum klassischen Krafttraining ab. Sie dient als therapeutischer Ansatz für die Behandlung von schmerzhaften Rückenbeschwerden, Adipositas und Blasenschwäche. Zusätzlich trägt das EMS-Training zur Stabilisation des Stütz- und Bewegungsapparats bei immobilen Patienten, beispielsweise nach einer Operation, sowie zur Stärkung des Beckenbodens und des Bindegewebes nach einer Schwangerschaft bei. Unterschiedliche Studien belegen die geringe kardiale wie laktazide Belastung bei niedrigem Trainingsumfang und die große Akzeptanz des Muskeltrainings bei den Patienten. Mit dem Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining von miha bodytec können über niederfrequenten Reizstrom bis zu zehn Muskelgruppen und ihre Antagonisten gleichzeitig angesprochen werden. Dabei erreichen elektrische Impulse selbst die tiefliegenden Stabilisationsmuskeln.

Beim EMS-Trainingsgerät von miha bodytec stimulieren großflächige Elektroden in Arm- und Bein-Pads sowie einer passgenauen Weste die komplette quergestreifte Muskulatur. Im Gegensatz zu einer willkürlichen Kontraktion reagieren zuerst die schnelleren Typ-II-Fasern. Das hocheffiziente EMS-Training mit miha bodytec kann im Liegen, Sitzen oder Stehen erfolgen. Die Muskulatur kann, in Abhängigkeit von der Mobilität des Patienten, aber auch dynamisch, z.B. auf einem Crosstrainer, belastet werden. Ein zwanzigminütiges Training mit dem miha bodytec ersetzt Stunden konventionellen Krafttrainings, da die wichtigsten Muskelgruppen und ihre Antagonisten gleichzeitig und gezielt innerviert werden. Das gibt dem Patienten die Möglichkeit der Stimulation von beispielsweise Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Ausgleichs muskulärer Dysbalancen. Dabei werden Immunsystem, Fettstoffwechsel und Durchblutung angeregt. Zudem werden tiefliegende Muskelschichten angesprochen, die willentlich nicht angespannt werden können.

Müller-Wohlfahrt Zentrum und Oliver Schmidlein nutzen miha bodytec

Renommierete Praxen, wie beispielsweise das Müller-Wohlfahrt Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin und Fitnesstrainer Oliver Schmidlein vom FC Bayern München, nutzen miha bodytec: „EMS-Training mit miha bodytec ermöglicht eine stärkere und intensivere Kontraktion des Muskels als bei einer rein willkürlichen Kontraktion“, sagt Schmidlein.

Mit dem „persönlichen Therapeuten“, miha bodytec, kann die Belastung individuell dosiert und für jede Muskelgruppe separat gesteuert werden. Die Chipkarte im Gerät speichert individuelle Anwendungen und Trainingsziele.

Hohe Akzeptanz, mehr Kraft, weniger Hüftumfang

Eine kürzlich abgeschlossene Untersuchung zur Effektivität des EMS-Trainings bei älteren Menschen bestätigt die positive Wirkung und die große Akzeptanz des Trainings mit miha bodytec. In der Studie am Institut für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg wurden 30 krafttrainingserfahrene Frauen im Alter zwischen 60 und 74 Jahren zufällig in eine EMS- und eine Kontrollgruppe eingeteilt. Die EMS-Gruppe absolvierte zusätzlich zum normalen Kraft- und Ausdauertraining alle vier bis fünf Tage ein etwa 20-minütiges EMS-Training. Zunächst lässt sich feststellen, dass keine der Teilnehmerinnen die Untersuchung vorzeitig verließ und die Trainingsanwesenheit bei 97 Prozent lag. Dies ist angesichts der „Dropout-Rate“ vergleichbarer Studien besonders bemerkenswert. Hinsichtlich der Veränderungen von Taillen- und Hüftumfang, subkutanem Körperfettgehalt, Sprungkraft, isometrischer Kraft bei der Beinpresse und der Kraft der Rumpfmuskulatur zeigen sich bessere Werte seitens der EMS-Gruppe. Zusammenfassend stellen die Studienleiter Simon von Stengel und Wolfgang Kemmler fest, dass mit dem EMS-Training gelenkschonend maximale Trainingsreize gesetzt werden und das EMS-Training mit miha bodytec gerade für ältere Menschen eine „sanfte“ Alternative zum konventionellen, überschwelligem Krafttraining darstellt.

Deutliche Besserung bei Rückenbeschwerden und Inkontinenz

In einer weiteren Studie zum EMS-Training mit miha bodytec von Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Jens Vatter der Universität Bayreuth, gaben 82 Prozent der 134 Teilnehmer in einem Fragebogen an, dass ihre Rückenschmerzen in dem Trainingszeitraum von sechs Wochen, bei zwei Trainingseinheiten pro Woche deutlich zurückgegangen seien. 30 Prozent der Probanden waren sogar komplett beschwerdefrei. In punkto Inkontinenz gaben 76 Prozent der Studienteilnehmer eine klare Verbesserung an, 33 Prozent der Befragten verhalf das Training gar zu einer völligen Schmerzfreiheit. Durch die geringe Belastung für Herz und Gelenke empfehlen die Studienleiter einen verstärkten Einsatz im Bereich Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation.

Positives Ergebnis dank besonderem Erlebnis

Neben den physiologischen Parametern zählen für den Erfolg einer Reha-Maßnahme auch die subjektiven Empfindungen der Patienten. 90 Prozent der Probanden bei Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Jens Vatter empfanden das EMS-Training als positiv. Für ein noch angenehmeres Training sorgt die miha bodytec GmbH mit dem neuen EMS-Gerät: War bis dato eine nasse Unterbekleidung notwendig, so müssen die Elektrodenflächen von innen nur noch leicht befeuchtet werden, um bestmögliche Leitfähigkeit zu gewährleisten. Die Weste ist antibakteriell und überzeugt mit einer optimalen Passform. Das einzige mobile Ganzkörper-Trainingsgerät der Welt kann nach Einweisung durch die miha bodytec Spezialisten einfach und unkompliziert in den eigenen vier Wänden, aber auch mobil eingesetzt werden, da es mit den Ausmaßen eines Laptops in jeden Koffer passt.

INFOBOX: miha bodytec

www.miha-bodytec.de

Warum ist der miha bodytec empfehlenswert:

- Große Zeitersparnis bei jeder Trainingseinheit
- Leistungssteigerung
- Gewichtsreduzierung
- Bindegewebsstraffung
- Durchblutungsfördernd
- Sicht- und spürbare Ergebnisse in kürzester Zeit
- Optimierung des Muskelstoffwechsels
- Hilft bei vielen gängigen Volkskrankheiten, z.B. Rückenschmerzen



Der 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 Unterbekleidung weiblich/männlich

Preis: 10.115 € (Zehnerkarten in ausgewählten Fitnessstudios ab 350 €)



**Weitere Informationen unter www.miha-bodytec.de
Download Text und Bild 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.press-service.info
www.toctoc.info