

# Auswirkungen verschiedener Trainingsprogramme und Anwendungen mit dem miha bodytec

# So erleben Sie neue Gefühle

## **Auswirkungen auf die Kraftfähigkeiten**

- fördert Muskelaufbau (Hypertrophie)
- verbessert die Schnellkraft
- steigert Maximalkraft und Ausdauerleistung
- wirkt bei Ungleichgewicht der Muskulatur
- verbessert die Beweglichkeit
- steigert die Leistung im Sport

## **Beschwerdelinderung**

- lindert oder beseitigt Rückenschmerzen
- wirkt bei Inkontinenz-Beschwerden
- löst Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen

## **Wellness und Beauty**

- behandelt Cellulite und so genannten Reiterhosen
- aktiviert den Stoffwechsel
- fördert Gewichts- bzw. Fettreduktion
- massiert
- wirkt durchblutungsfördernd

## **Psychische Effekte**

- hellt die Stimmung auf und motiviert
- verbessert das Körpergefühl
- fördert die Körperhaltung
- erhöht Stressresistenz und Belastungsfähigkeit



**mld sportwissenschaften**  
Kurgarten 1  
D-83684 Tegernsee

Fon: 08022-271649  
e-mail: [info@mldhealth.de](mailto:info@mldhealth.de)  
home: [www.mldhealth.de](http://www.mldhealth.de)



**miha**bodytec



## **Was ist der miha bodytec?**

*miha bodytec ist eine innovative Weiterentwicklung des Elektro-Muskel-Stimulations-Trainings, das bereits von führenden Leistungssportlern, Physiotherapeuten, Personaltrainern und in gehobenen Fitness-, Wellness- und Beauty-Einrichtungen angewendet wird.*

## **Wie funktioniert das Training?**

*An den großen Hauptmuskelgruppen (Beine, Bauch, Gesäß, oberer und unterer Rücken, Brust, Arme, Schultern) werden insgesamt acht Elektrodenpaare befestigt. Durch angenehm anregende Impulse werden diese und alle dazwischen oder tiefer liegenden Muskeln (z. B. Beckenboden und tiefe Rückenmuskeln) stimuliert und trainiert. So wird jeder einzelne Muskel in wesentlich kürzerer Zeit und um ein Vielfaches intensiver und öfter trainiert, als bei einem herkömmlichen Training bzw. bei konventionellen Behandlungen.*

## **Wie kann ich mir das Training mit dem miha bodytec vorstellen?**

*Ein leichtes und angenehmes Kribbeln aktiviert Haut und Muskulatur zeitgleich am gesamten Körper. Mit Hilfe spezieller Programme und Anwendungen erreichen Sie Ihr Wunschziel (Beispiele siehe Rückseite) in kürzester Zeit und mit minimalem Aufwand.*