

Höher, schneller, weiter: Durch Innovation zur Höchstleistung

Revolutionäres Ganzkörpertraining mit miha bodytec



Barbara Hansel und Sara Montagnoli

Viele Leistungssportler stellen sich die Frage: Wie kann ich möglichst ohne Verletzungsrisiko, mit einem hohen Maß an Planbarkeit, Reproduzierbarkeit und mit geringem zeitlichen Aufwand die Grenzen meiner Belastungsfähigkeit verschieben und meine Leistungsfähigkeit steigern? Trainer setzen sich täglich mit der Frage auseinander, welche sportphysiologisch relevanten

Faktoren den entscheidenden Unterschied in der spezifischen Leistungsfähigkeit ihrer Athleten machen und wie sie am besten zu trainieren sind. Eine Schlüsselrolle bei diesen Überlegungen spielt die Muskulatur, also die muskuläre Leistungsfähigkeit des Sportlers. Sie ist somit Voraussetzung für jegliche Art von Höchstleistung. Je nach Anforderungsprofil der Sportart können die Athleten durch eine Verbesserung der

Kraft-, Ausdauer- sowie Koordinationsfähigkeiten beispielsweise schneller und länger laufen oder höher und weiter springen, schlagen oder werfen. Zur körperlichen Leistungssteigerung muss bei der Optimierung der Muskulatur angesetzt werden. Dies funktioniert mit dem revolutionären Ganzkörper-EMS-Training von miha bodytec. Dabei trainiert der Athlet mit niederfrequentem Reizstrom.

Trainingsreize auf den Punkt gebracht:

Während bei konventionellem Training die Muskeln über elektrische Signale vom Gehirn gesteuert werden, um eine Kontraktion auszulösen, erhält die Muskulatur bei EMS-Training (Elektro-Myo-Stimulation) zusätzlich zu einer willentlich gesteuerten Bewegung Impulse von außen, die diesen Effekt unterstützen und verstärken. Hierbei handelt es sich um ausgesprochen niedrige Stromstärken, die für den Menschen völlig ungefährlich sind. Diese zusätzlichen Reize führen zu einer entsprechend gesteigerten Aktivierung der muskulären Arbeit und einem verbesserten Zusammenspiel der inter- und intramuskulären Koordination. Bis zu zehn Elektrodenpaare sind in ein modulares Gurtsystem integriert. Sie ermöglichen es, nahezu jeden Bereich der Körpermuskulatur individuell anzusteuern und den Reiz exakt zu dosieren. Je nach gewähltem Programm und Trainingsziel erfolgen Anspannung und Entspannung der Muskulatur in einem bestimmten Rhythmus. Dabei sind aktive sportartspezifische Bewegungsmuster ebenso wie die Nach-

ahmung atypischer Bewegungen möglich: Functional Training und Anwendung auf allen Leistungsstufen „at it's best“.

Je nach Wahl der Stimulationsparameter werden verschiedene Muskelfasertypen unterschiedlich stark angesteuert. Per Knopfdruck wird punktgenau und ohne Verletzungsrisiko ein signifikanter Reiz gesetzt. Die Liste der Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten ist nahezu unbegrenzt und ermöglicht eine Bandbreite von speziellen, hochindividualisierten Bewegungsabläufen und das Erreichen unterschiedlichster Trainingsziele.

Das EMS-Ganzkörper-Training kann von der Ergänzung zum konventionellen Krafttraining, bis hin zum breit angelegten Grundlagentraining in unzähligen Sportarten eingesetzt werden.

Die Möglichkeiten erstrecken sich über den Aufbau von schnellkräftigen Muskelfasertypen und der Tiefenmuskulatur bis hin zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Ein weiterer Vorteil: Inhibitorische (hemmende) Einflüsse, die bei willkürlichen Muskelkontraktionen die Leistung limitieren, fehlen bei EMS. Der Muskel kann stärker belastet werden, ohne die Gelenke zu überfordern. Im Gegensatz zum konventionellen Krafttraining können bei maximaler Anstrengung alle Fasern synchron angesteuert werden. Mit Hilfe dieser innovativen Methode werden muskuläre Dysbalancen aufgebrochen, die Core-Muskelgruppen automatisch aktiviert und beansprucht und deutlich wahrgenommen. Der Einsatz des EMS-Trainingsgeräts führt innerhalb kurzer Zeit zu einem neuen, deutlich höheren Grad an Leistungsfähigkeit und zu einer legalen Leistungssteigerung ohne Gesundheitsrisiko.

Top Athleten bestätigen in der Praxis Theorie und Wissenschaft:

Der dreimalige Olympiasieger und zehnfache Rodelweltmeister Georg Hackl beschreibt seine Erfahrungen mit miha bodytec so: „Aus meiner Sicht stellt das EMS-Training mit miha bodytec die seit

langem wirksamste Trainingsmethode in Kombination mit den bekannten, konventionellen Trainingsformen dar. Bei nahezu allen Athleten, die seit einem Jahr mit dem Gerät trainieren, stellte sich eine signifikante Verbesserung der Leistungsfähigkeit ein.“ Die beiden Volleyballerinnen Barbara Hansel und Sara Montagnoli bestätigen die Wirkungsweise von miha bodytec: „Für die Saison 2010 wollten wir in den Bereichen „allgemeine Fitness“ sowie „Schnellkraft“ bessere Werte erzielen. Als wir im Januar anfangen mit miha bodytec zu trainieren, waren wir sofort begeistert. Wir hatten nach nur wenigen Trainingseinheiten eine wesentlich stärkere Körper- und Rumpfspannung, was gerade im Beachvolleyball eine sehr wichtige Komponente darstellt. Wir variieren unser Training mit miha bodytec individuell. Zum Aufbau absolvierten wir mehr die intensiven Kräfteinheiten und jetzt, kurz vor den Turnieren, trainieren wir die Schnellkraft mit sportartspezifischen Bewegungsabläufen und geringen Intensitäten. Nach sehr harten Trainingstagen bietet uns miha bodytec mit dem Entspannungsprogramm eine wesentlich verbesserte Regeneration.“

Für alle Sportarten geeignet:

Ob Fußball, Schwimmen oder Golf, jegliche Art von Muskelstimulation im Rahmen von Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining kann mit miha bodytec individuell gesteigert und optimiert werden. Entscheidender Vorteil beim EMS-Training ist das gleichzeitige Aktivieren von Agonist und Antagonisten sowie der schwer zu erreichenden Stabilisatoren bzw. der Tiefenmuskulatur wie der wirbelsäulennahen Rückenmuskeln (Multifidii). Sowohl die inter-, als auch die intramuskuläre Koordination wird durch die gezielte Reizsetzung gefördert. Bei bewusster Ansteuerung kann die gewonnene Kraft besonders effektiv in sportliche Zielbewegungen transferiert werden. Ohne Risiko für Verletzungen und zusätzliche Gelenkbelastungen bietet miha bodytec somit einen optimalen Mix aus Effektivität und Effizienz.





miha bodytec hat nachweislich Erfolg:

Wissenschaftliche Untersuchungen und ein breites Spektrum praktischer Einsatzgebiete dienen als Basis erfolgreicher Programme für Leistungssportler aller Altersklassen.

Wettkampfschwimmer beispielsweise erhöhten die maximal willentliche Anspannung bei exzentrischen und konzentrischen Kontraktionen des musculus latissimus dorsi (größter Rückenmuskel) und des musculus quadriceps femoris (größter vorderer Oberschenkelmuskel). Daraufhin entwickelten sich auch die Freistilzeiten positiv.

Ganzkörper EMS-Training wirkt sehr schnell: Gemäß einer Studie der Universität Bayreuth erhöhte sich die Maximalkraft bei Probanden bereits nach vier Trainingseinheiten um 17%, nach vier Wochen gar um 30%. Die Kontraktionsgeschwindigkeit stieg bei den Sportstudenten um durchschnittlich 22%, die Explosivkraft der schwer erreichbaren, tiefen Rumpfmuskulatur um 74%. Dass diese Werte nicht von nur kurzer Dauer sind, belegen die nachgewiesenen Langzeiteffekte. Ein Anstieg der Kontraktionsgeschwindigkeit wurde noch drei Wochen nach dem letzten

Training gemessen. Die Probanden wiesen nach sechs Wochen eine verbesserte statische Kraftausdauer um 34% auf, die dynamische Kraftausdauer stieg sogar um 108%. Die größten Maximalkrafteffekte wurden aber mit einem gemischten Training – eine Kombination aus klassischem Krafttraining und EMS-Training erreicht.

Weiter konnte im Rahmen einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln ein hoher Zugewinn in Bezug auf die Bewegungsgeschwindigkeit (zwischen 10 und 30% bei der Muskulatur der Beinstrecker und Beinbeuger) nachgewiesen werden, was für eine signifikante Steigerung der Schnellkraftleistung eine entscheidende Grundlage darstellt. Bei einer Kombination aus klassischem Krafttraining (Hypertrophie) und EMS-Training erfahren beide Faktoren der Leistung (Bewegungsgeschwindigkeit und Kraft) eine deutliche, hochsignifikante Steigerung.

Sprintstudien zeigten in einem Zeitraum von 3 Wochen bei Leistungssportlern allgemein eine Verbesserung zwischen 1,7% und 3%. Bei Schwimmern verbesserte sich die 25-Meter-Zeit um 1,3% und die 50-Meter-

Freistilzeit um 1,45%.

Sprungfähigkeiten zeigten nach isometrischem EMS-Training Verbesserungen von 2,3% bis zu 19,2%. Nach dynamischem EMS-Training lag der Wert zwischen 6,7% und 21,4%.

Bei einer mittleren Stimulationsfrequenz von 75 +/- 44 Hz konnte ein durchschnittlicher Zuwachs von 30,3 % hinsichtlich der statischen Kraftausdauer nachgewiesen werden. Bei der dynamischen Kraftausdauer lag der Wert sogar bei 41%.

One For All:

Kaum zu glauben, jegliche Art von Kraftzuwachs, Core-Training, optimierte Ausdauerleistungen, gesteigerte Beweglichkeit, verbesserte sportartspezifische Bewegungsabläufe oder schnellere Regeneration – miha bodytec leistet Außergewöhnliches. Die Anwendung des EMS-Trainings mit miha bodytec revolutioniert die Optimierung des Trainings in puncto Effektivität, Intensität, Nachhaltigkeit und Zeitmanagement. Ein Wunsch, den nicht nur (Hoch-) Leistungssportler für sich beanspruchen.

Weitere Informationen unter:
www.miha-bodytec.de