

# Stil

Beauty-  
und Wellness-  
Spezial



## Betören

Pfeffer und andere scharfe Gewürze werden nicht nur in der Küche benützt, sondern auch bei der Produktion von Parfums

99

## Joggen

Lauftraining ist gesund. Gegen einen Mangel an Motivation hilft das «City-Running» in der Gruppe

97



## Entspannen

Inselferien wirken bei Stress, zum Beispiel auf Java, Zypern oder Rügen

105



Zarte Haut  
für harte Kerle

Seite 103



# Muskeln ohne Schwitzen

## Stark dank Strom: Der neue Trend erobert Europa!

Sein Name ist miha bodytec und sein Leistungsausweis ist verblüffend. Sei es bei Anwendungen im Leistungssport oder im Fitness, bei Beautyanwendungen oder im medizinischen Bereich, es gibt kaum eine Anwendung bei welcher der miha bodytec herkömmliches und bekanntes nicht auf den Kopf stellt. Das spezielle dabei: Es sind gerade mal 2 Sessions pro Woche mit gerade mal 15-25 Minuten notwendig um zum Erfolg zu kommen.

Und so funktioniert das System: Erst die angefeuchteten Trainingskleider anziehen, die Weste mit den eingearbeiteten Elektroden anlegen, Stecker einstecken und schon geht es los. Je nach den gewünschten Resultaten das dazugehörige Programm anwählen. Die Intensität kann für jede Muskelgruppe individuell eingestellt werden und erfolgt über das Control Terminal. Seit Jahrzehnten ist der Wunsch vorhanden ohne Aufwand Traumresultate zu erzielen. Nun hat miha bodytec die Lösung geschaffen: Von der Therapie bis in den Leistungssport, ob Frau oder Mann, ob Gesundheit, Fitness oder Beauty: Das Training aus der Steckdose ist Wirklichkeit geworden, dank miha bodytec.



Anwender aus dem Leistungssport: Philip und Simon Schoch trainieren intensiv mit dem miha bodytec.



«Wir haben mit miha bodytec eine transportable Lösung des EMS-Trainings entwickelt, die wir direkt auf dem Golfplatz einsetzen»

Jessica Lindau, 20, ist Gesamtsiegerin des Golfturniers «Time for Golf»-Trophy 2007.  
vandenberge-golfacademy.de



«Die Muskelspannung und das gesteigerte Körpergefühl am miha bodytec sind absolut verblüffend»

Oliver Schmidlein, 42, ist Sportphysiotherapeut im Deutschen Olympischen Sportbund und Fitness-Coach des DFB (Deutscher Fussballbund).  
oliverschmidlein.com

### Gewichts- und Fettreduktion mit bodytec:

Eine effektive und anhaltende Reduktion von Körpergewicht und Körperfett ist durch den Aufbau von fettfreier Muskelmasse mit dem bodytec möglich. Durch die hohe Stoffwechsellaktivität während und noch Stunden nach dem EMS-Training wird ein hoher Arbeitsumsatz bewirkt und der Grundumsatz durch eine Zunahme der Muskelmasse langfristig erhöht. Mit parallel verlaufender gesunder Ernährung kann so das Körpergewicht sinnvoll und nachhaltig reduziert werden. Durch eine Gewichts- und Fettreduktion ist bei Frauen beim Training mit dem bodytec eine Reduk-

tion des Körperumfangs festzustellen, vor allem im Bereich der Problemzonen: Taille, Hüfte und Oberschenkel. Dabei kommt es ebenfalls zu einer Straffung von Brust und Armen.

**Muskelaufbau (Hypertrophie):** Umfangsvergrößerungen an Brust, Armen und Beinen sind häufig schon nach wenigen Trainingseinheiten spürbar, was gerade beim männlichen Geschlecht aus ästhetischen Gründen geschätzt wird. Bei Frauen ist aufgrund eines anderen Hormonhaushaltes (Östrogenspiegel) die Hypertrophiewirkung schwächer. Figurverbesserungen werden durch ein feindefi-

nirtes Muskelkorsett und einer Reduktion der Fettschichten durch regelmäßiges EMS-Training und gesunde Ernährung möglich.

**Cellulite-Behandlung:** Mehrere Effekte bietet das Elektrostimulationstraining mit dem bodytec gegen Cellulite: Effektive Straffung von Bindegewebe, Durchblutungsförderung und Abtransport überschüssiger Fettzellen. Durch die Stimulation verbessert sich das Hautbild rasch.

**Rückbildung von Reiterhosen:** Eine lokale Fettsammlung an den Oberschenkeln («Reiterhose») ist ein recht verbreitetes weibliches Problem und führt oft zu psychischen Beschwerden. Eine rasche und massive Verbesserung des Beschwerdebildes kann durch den Einsatz des bodytecs hervorgerufen werden. Hierbei wird eine verstärkte Durchblutung auch der Unterhautschichten angeregt, die zum Abtransport der Fettsammlungen führt und das Bindegewebe stärkt.



„Dank dem miha bodytec können wir auch während unserer Verletzungspause mit 100% Leistung trainieren.“

Philip, 29, und Simon, 28, Schoch sind Weltmeister und Olympia Gold/Silber Medallengewinner im Snowboarden.  
schochbrothers.ch



### Untersuchungen haben gezeigt, dass ...

- 90% der Trainierenden sich stabiler, kompakter und strammer fühlen
- 80% eine verbesserte Leistungsfähigkeit empfinden
- 85% subjektiv positive Körperformungseffekte bemerken
- 80% sich als weniger verspannt empfinden
- 80% eine gestiegene Vitalität registrieren
- 90% der Trainierenden das Training positiv empfinden

Für weitere Informationen über den miha bodytec stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer 056 442 10 30 zur Verfügung.

