

¿QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN?

Nuestra empresa utilizará el mejor producto del mercado del fitness, Miha. Éste funciona mediante Estimulación Eléctrica del Músculo (EMS), los impulsos eléctricos se transmiten a través de electrodos ubicados en el traje especial que estimulan la contracción de 300 músculos de manera simultánea y activan todos los sistemas energéticos del cuerpo. Una sesión de 20 minutos semanales equivale a 4 horas de ejercicio.

La EMS utiliza los impulsos de corriente eléctrica sobre los músculos para que se contraigan y relajen igual que durante el ejercicio. De manera continua el Sistema Nervioso Central envía impulsos eléctricos para controlar las acciones musculares. La EMS utiliza el mismo modo de actuación para llegar a las capas más profundas y más difíciles de activar con un entrenamiento convencional. Esto es posible gracias a los impulsos eléctricos suministrados por los electrodos.

Resultados que antes solo se podían conseguir a través del entrenamiento durante muchos años, ya se pueden lograr en poco tiempo con la electroestimulación muscular funcional. Las personas rápidamente verán un incremento de su forma física. Bienestar y movilidad general mejorarán y aparecerá una sensación de bienestar y relajación. ¡suena realmente sorprendente y tentador!

¿FUNCIONA ESTE MÉTODO PARA MEJORAR LA SALUD?

Con la EMS se puede estimular el sistema muscular completo de forma simultánea o trabajar zonas musculares localizadas. La intensidad del entrenamiento se puede regular según el estado físico y los requerimientos personales.

Miha está obteniendo mucho éxito en los centros de fitness, bienestar y belleza; así como en deportistas de alto rendimiento, rehabilitación y medicina. Los atletas de alto rendimiento utilizan la electroestimulación muscular como entrenamiento habitual para incrementar fuerza y velocidad. Los fisioterapeutas lo usan para sus pacientes junto con ejercicios terapéuticos, las articulaciones y para el entrenamiento específico de la espalda. Los entrenadores personales, centros de fitness, bienestar y belleza se concentran en tonificación del cuerpo mediante hipertrofia muscular, reducción de grasa, estimulación de tejido conectivo y circulación sanguínea.

Para avalar todas estas afirmaciones, presentamos los estudios más relevantes hechos en universidades alemanas:

Universidad de Bayreuth 2003. Entrenamiento con Miha Bodytec para las dolencias de espalda que resultan de músculos desequilibrados: del 82% de las personas que tenían dolor de espalda a nivel inferior crónico el 30% se

sintieron curados. La fuerza máxima de los participantes aumentó en un promedio del 12%, y la resistencia de la fuerza en un 69%

Universidad Deportiva de Colonia (la mayor universidad deportiva del mundo) y la Universidad de Deportes de Bayreuth (2002, 2003, 2006, 2008): El entrenamiento con Miha Bodytec para los atletas de alto rendimiento, dio lugar a los siguientes resultados: Aumento de hasta un 30% de la potencia máxima y la velocidad dentro de las 4 semanas de entrenamiento. Aumento promedio de 4 cm de grosor muscular en todo el cuerpo dentro de 3 meses. Aumento del 67% en la potencia máxima de los músculos abdominales Aumento del 74% en la fuerza explosiva de los músculos de la base. Hasta un 17% de la fuerza máxima. La resistencia aumentó en el 71% de los sujetos del estudio. Resistencia a la fuerza estática aumentaron en 34% de los pacientes después de 6 semanas de entrenamiento. Un aumento de hasta 108% en resistencia a la fuerza dinámica.

Podemos decir que Miha es el aparato ideal para el entrenamiento global o para zonas de aplicación específicas y metas personales.

¿CÓMO SON LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?

A diferencia de los aparatos de entrenamiento EMS convencionales, Miha Bodytec estimula el agonista y el antagonista (flexor y extensor) de forma simultánea. Además llega a los grupos musculares más profundos, un logro casi imposible para los métodos convencionales. Cada grupo muscular se regula con su programa específico. El entrenamiento y la aplicación se pueden hacer de manera pasiva (tumbado o sentado), de manera activa (realizando ejercicios sencillos de pie) o incluso de forma dinámica (añadiendo movimientos complejos y/o rápidos). No existen límites de intensidad ni aplicación para lograr siempre un entrenamiento de éxito.

¡Empieza a entrenar hoy mismo!. Los materiales de alta tecnología en el chaleco y correas garantizan la comodidad de uso. Las superficies de los electrodos están cubiertas de una capa de microfibra absorbente y antibacteriana. Lo único que hay que hacer es humedecer los electrodos y ponerse el chaleco.

Una tarjeta chip integrada permite programar aplicaciones individuales y objetivos de entrenamiento con sólo pulsar un botón. Este sistema de tarjetas garantiza al 100 % entrenamientos personalizados. ¡Máximo rendimiento a bajo coste!

¿CUÁNTO TIEMPO NECESITO PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS?

Miha Bodytec garantiza resultados visibles y tangibles en unas pocas semanas dedicándole una o dos sesiones semanales de 25 minutos. Olvídate de

entrenamientos largos, aburridos y agotadores que necesitan 6 meses para conseguir resultados. ¡Lo más valioso, nuestro tiempo libre!

¿Por qué son tan cortas las sesiones de entrenamiento? La contracción de los músculos es mucho más fuerte que con el entrenamiento convencional de levantamiento de pesos. Un entrenamiento personalizado con nuestras especialistas es más que suficiente para alcanzar en poco tiempo grandes metas.

APLICACIONES DEPORTIVAS

Para las personas que necesiten mantenerse en elevados niveles de resistencia, fuerza o velocidad, Miha Bodytec ofrece gran efectividad y gran ahorro de tiempo. La fuerza muscular es imprescindible para el éxito deportivo de cualquier especialidad. Con la EMS podemos conseguir un entrenamiento más completo, movilizand o toda la musculatura, hasta 300 músculos. Además evitamos el estrés articular al no existir sobrecargas y se previenen los desequilibrios musculares. A partir de ahora ya no será necesario separar el entrenamiento general con grandes volúmenes del entrenamiento específico y muy intenso.

Para los que busquen una mayor velocidad-potencia en sus movimientos, con los impulsos eléctricos podremos controlar especialmente las fibras musculares rápidas, de manera directa y efectiva. Esto lo convierte en indispensable para la mejora del rendimiento.

¿Y SI MI PROBLEMA SOLO ES EL DOLOR DE ESPALDA?

El dolor de espalda es un problema de salud muy común hoy en día. Independientemente de la edad, tiene una gran incidencia en toda la población. Motivos como el estrés, tensión unilateral, malas posturas, entrenamientos mal dirigidos ayudan a aumentar este problema. Con el tiempo, este dolor puede convertirse en crónico y nuestro peor compañero.

Miha Bodytec es efectivo porque activa y refuerza los músculos profundos de la espalda, sin sobrecargas ni posturas inadecuadas. Con esto conseguiremos recuperar el equilibrio muscular y el fortalecimiento de la musculatura del tronco. La mejor forma de tener una espalda sana y fuerte.

Ya sea por prevención o por evitar las molestias de espalda, los estudios han demostrado la eficacia de este tipo de entrenamiento*:

- ✓ 88% de las personas lograron reducir drásticamente su dolor de espalda. La frecuencia y duración del dolor resultó ser de hasta un 80% menos.

- ✓ Más del 40% de los participantes se quejaron de dolor de espalda constante al inicio del estudio. Después de 6 semanas de entrenamiento solo permaneció en un 9%.
- ✓ El dolor desapareció en el 44% de los pacientes con molestias crónicas con solo 10 sesiones.

*Fuente: Estudios en la Universidad de Bayreuth (Boeckh-Berens/Vater 2003, Boeckh-Behrens/Walz/Niewöhner 2003, Boeckh-Behrens/Sebelefsky/Grützmacher 2002, Boeckh-Berhens/Stötzel/Benner 2003).

DELGADO Y TONIFICADO: UNA RÁPIDA FORMA DE CONSEGUIR UN CUERPO PERFECTO

Miha Bodytec consigue resultados inalcanzables para los entrenamientos convencionales porque activa todos los grandes grupos musculares, de forma dirigida y controlada, incluso las más difíciles como la cadera y cintura. Las potentes contracciones musculares estimulan la producción de colágeno y la circulación sanguínea de la piel. La musculatura se tonifica, la grasa sobrante se convierte en energía y se reduce con éxito, ¡un efecto que dura muchas horas después del entrenamiento! Los depósitos de grasa en cintura y caderas se combaten eficazmente. Hasta cierta edad, la celulitis se puede prevenir y combatir. Los resultados son rápidamente visibles: una figura preciosa, gracias a la reducción de la grasa corporal excesiva junto con un aumento de la tonificación muscular.

¡ÉXITO AL ALCANCE DE TODOS!

- ✓ 87% de los participantes comentaron estar entusiasmados sobre los efectos claramente visibles de contorno corporal.
- ✓ 89% se encontraban más tonificados después del entrenamiento.
- ✓ 17% de incremento de fuerza máxima, después de solo 4 sesiones de entrenamiento.
- ✓ Las personas mayores, de más de 65 años, perdieron 6,8% de grasa abdominal y 6 cm de circunferencia de cintura, incluso con un bajo nivel de entrenamiento de 30 min. cada 5 días.
- ✓ 71% de los participantes mostraron una significativa mejora de su resistencia.
- ✓ 108% de incremento de resistencia de fuerza, después de solo 12 sesiones de entrenamiento.
- ✓ 22% de incremento de la velocidad de contracción.

Fuente: Estudios de la Universidad de Bayreuth (Bock-Behrens et al. 2002-2006) y de la Universidad Alemana de Deporte de Colonia (Kleinöder/Kreuzer/Speicher 2006-2008).

EMS Miha bodytec - Utiliza tu metabolismo para entrenar el musculo.

El entrenamiento eléctrico de activación metabólica del musculo con Miha Bodytec en Kinesshia Piulates Bilbao es uno de los métodos altamente eficaces de entrenamiento en el que además las articulaciones no sufren cargas. Después de tan solo pocas sesiones de entrenamiento notara un progreso fenomenal, dando el resultado de una gran reducción de su peso y en el aumento del tamaño del músculo y también será visible en el ajuste de la piel y del tejido.

Por una estimulación muy eficiente se consigue la activación sincronizada de aproximadamente 300 músculos, ajustándose a la gama óptima e individual de la intensidad necesitada. En una sesión de entrenamiento utilizando la activación metabólica del músculo (sesión que dura apenas 25 minutos) equivale al entrenamiento de fuerza, entrenando varias horas con el equipo de entrenamiento clásico.

¿Por qué los tiempos del entrenamiento son tan cortos?

Durante el entrenamiento todos los grupos del músculo se estimulan al mismo tiempo. En intervalos de varios segundos, después llegan los tiempos de la contracción y relajación de los músculos. Después de solamente algunas sesiones se alcanzan los resultados siguientes:

1. Crecimiento del músculo de los hombres
2. Reducción de la proporción de las mujeres
3. El metabolismo se aumenta, reduciendo las grasas de cuerpo y el peso.
4. Ajuste de los tejidos conectivos y reducción de celulitis.
5. Mejora del sistema cardiovascular y del adelanto de la circulación de sangre
6. Fortalece la musculatura de la espalda aliviando los dolores
7. Se estabiliza la espina dorsal y los huesos.

¿Aparte de ahorrar tiempo con el entrenamiento EMS de Kinesshia que otras ventajas supone ?

El entrenamiento convencional para construir los músculos levantando pesos lleva a cabo muchos peligros. Al entrenar con los pesos pesados la presión sobre articulaciones es muy alta. ¡El riesgo para dañar la espina dorsal y empalmes, con técnicas incorrectas del entrenamiento y ejercicio incorrecto, es alto!

El entrenamiento ocurre en equilibrio estático sin la tensión común. De esta manera el esqueleto y la columna son respetados y no sobrecargados. La deformidad del cuerpo debido al entrenamiento fuerte de uno de los músculos correspondientes se puede incluso curar con el estímulo de todos los músculos.

¿Son los impulsos perjudiciales para el cuerpo?

Los músculos del cuerpo son estimulados en el día laborable y en el deporte permanentemente por bioelectrónica. ¡El equilibrio de los impulsos son parecidos a impulsos naturales, sólo alrededor de un múltiple!

Numerosos estudios muestran que el entrenamiento no afecta ni perjudica al sistema de circulación del corazón, sino justo lo contrario, éste fortalece el estado de salud.

Los impulsos son percibidos en el entrenamiento como un ligero hormigueo. Lo que si se siente bastante, es la contracción fuerte de los músculos que son disparados por el impulso. ¡Después de una corta familiarización uno experimenta el entrenamiento como agradable y además la perspectiva del éxito rápido motiva!

¿Para quién es apropiado el entrenamiento ?

El entrenamiento es conveniente para los hombres y las mujeres de todas las edades.

Las ventajas particulares que ofrece el miha bodytec para:

1. Personas con poco tiempo para el entrenamiento
2. No-atletas que quieren aumentar rápidamente su eficacia
3. Atletas que quieren específicamente focalizar el entreno y optimizar su funcionamiento
4. Gente con sobrepeso que quieren bajar de manera natural su peso y forma su cuerpo

5. Asmáticos que desean trabajar eficazmente sin la limitación del oxígeno
6. Personas con problemas del tejido conectivo que quieren fortalecer su piel
7. Personas con problemas de espalda y de articulaciones