

TRAINING UN

Elektro-Stimulationsgeräte sind im Trend:

Body Transformer-Geschäftsführer Harald Lütkemüller und Miha Bodytec

Der Bodytransformer bezieht den Ständer als Widerstand und Stütze in viele Übungen ein.

liegende Stabilisationsmuskeln stimuliert, was die Körperstabilität verbessert und zahlreiche Beschwerden erfolgreich lindert. Alle derzeitigen wissenschaftlichen Studien zur Linderung von Rücken- und Inkontinenzbeschwerden und der Osteoporose, die unter Einsatz eines „EMS-Ganzkörpertrainings“ (Elektro-Muskel-Stimulation) durchgeführt wurden, sind ausschließlich unter Verwendung des Body Transformers und überwiegend am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth erstellt worden. Die umfangreiche wissenschaftliche Dokumentation beweist sehr eindrucksvoll die Wirksamkeit des Body Transformers und bietet für die Vermarktung an Endkunden überragende Vorteile. So steigt mit der Glaubwürdigkeit auch der Verkaufserfolg.

Insgesamt konnten erstaunliche Resultate im Bereich der Körperformung, der Kraftentwicklung, der positiven Körperwahrnehmung und diverser positiver psychischer Effekte, wie auch eine Verbesserung des Wohlbefindens nachgewiesen werden.

In einer an der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführten Studie, wurde das Body Transformer-Training im Vergleich zum gewöhnlichen Krafttraining an Maschinen durchgeführt. Es wurden in der Body Transformer-Gruppe sehr hohe Trainingsreize nachgewiesen, die dem des Krafttrainings an Maschinen

um ein Vielfaches überlegen waren. So werden beeindruckende Resultate in folgenden Bereichen beobachtet:

- Körperformung
- Gewebe- und Hautstraffung
- Körperfettreduktion
- †††† -†† Leistungssteigerung
- Beschwerdelinderung oder -befreiung
- Steigerung des Wohlbefindens

Eine nahezu perfekte Figurformung wird durch schnelle muskuläre Veränderungen und einer dadurch bedingten, nachhaltigen Körperfettreduktion erklärt. Dies bei einem Zeiteinsatz von nur zweimal 10 bis 20 Minuten wöchentlich. Unter Einbindung von LipoCrusher, einer neuartigen Reduktionsdiät aus fermentierten Vollkornweizen, lassen sich in nur vier Wochen erstaunliche Fettreduktionswerte und Figurformungseffekte erzielen.

Ein einfaches Erfolgskonzept, welches die Zufriedenheit der Kunden in den Mittelpunkt stellt und kurzfristig alle Kundenwünsche mit einem nur geringen zeitlichen Aufwand erfüllt. Hier zahlt der Fitnesskunde für das schnelle Erlangen seiner Wunschergebnisse bereitwillig höhere Beiträge oder die noch höheren Beträge für die 10er-Karten.

Wie der Body Transformer erfolgreich in eine Einrichtung integriert und weiter expandiert werden kann, darüber können sich Interessierte im Gesundheitspark in Gifhorn (Niedersachsen) informieren. Hier werden zwölf Body Transformer als stark nachgefragtes Erfolgskonzept seit bereits acht Jahren erfolgreich betrieben.

Sie versprechen schnell sicht- und spürbare Erfolge für Körperformung und Gesundheit – die Trainingsgeräte, die mit elektrischer Stimulation die Muskeln aktivieren. Neben der sehr erfolgreichen mechanischen Stimulation (Power Plate & Co.) ein zweiter Markt mit Wachstumschancen. shape up stellt zwei bedeutende Anbieter gegenüber: Miha Bodytec und Body Transformer.

Body Transformer: Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen

In einer fast 10jährigen Entwicklungsarbeit entstand das erste impulsgesteuerte Ganzkörpertrainingssystem „Body Transformer“. Es wurde im Jahre 2001 erstmals in Fitness- und Therapieeinrichtungen installiert und gewinnt besonders durch die gesteigerte Trainingsvielfalt eine immer größere Beliebtheit.

Schnell und durch nur wenige Minuten Trainingsdauer sollen beeindruckende Resultate erzielt und interessante neue Zielgruppen gewonnen werden. Das neuartige Ganzkörpertraining liefert beeindruckende Wunschergebnisse und ermöglicht ein überzeugendes Ergebnismarketing.

Das außergewöhnliche am Body Transformer-Ganzkörpertrainingssystem ist ein hochwirksames, zeitgleiches Training der gesamten quergestreiften Muskulatur. Durch ein zum Patent angemeldetes Elektrodensystem wird eine durch EMS bisher nicht erreichte Gleichmäßigkeit der muskulären Stimulation erzielt. Dies gleicht kurzfristig muskuläre Defizite und Dysbalancen aus. Es werden auch tiefer-

BODYTRANSFORMER

- analoge Impulsvermittlung mit Kohlenstoff-Elektroden
- T-Shirt unter der Weste wird befeuchtet
- keine Datenspeicherung (Einstellungen ändern sich je nach Flüssigkeitsanteil im Körper, Stress etc.)
- auch statisches Training am Ständer/Stütze
- Fernbedienung mit Kabel
- Preis: auf Anfrage

MIHA BODYTEC

- digitale Impulsvermittlung mit leitfähigem Textil
- Weste über T-Shirt wird an bestimmten Stellen befeuchtet
- Speicherung der persönlichen Daten auf Chipkarte (Nachjustierung nötig)
- überwiegend freie Übungen ohne Ständer/Stütze
- keine Fernbedienung
- Preis: 8.500 Euro + Elektroden-Westen (6 Stück = 2.000 Euro) + MwSt.

Foto: Body Transformer

TER STROM

Anwender und Fitness-Profi Danny Birchler beschreiben ihre jeweiligen Geräte.

Ein umfangreiches Ergebnismarketing, eine speziell entwickelte Trainingsmethodik und Trainingsvielfalt sind für den großen Erfolg verantwortlich und ermöglichen eine Vielzahl begeisterter Kunden. Proteinreiche Nahrungsergänzung, eine Notwendigkeit zum wirkungsvollen Training, garantiert nicht nur optimalen Muskelaufbau, sondern bietet auch einen interessanten Zusatzzumsatz.

Harald Lütkemüller, Geschäftsführer, Body Transformer Deutschland GmbH

Miha Bodytec: praktische Weste mit einem Kabel

Am Körper angebrachte Weste, Arm- und Beinschlingen (zahlreiche Pads) stimulieren mit sanften elektrischen Impulsen gezielt einzelne Muskelgruppen. Die Muskeln werden durch die Elektrostimulation aktiviert und kontrahieren dadurch. Sogar die Tiefenmuskulatur kann erreicht werden. Hält das elektromechanische Fitnessgerät wirklich das Versprechen ein? Danny Birchler, der Schweizer Fitness Experte und Pilates Profi, nahm das Gerät unter die Lupe und konnte positive und erstaunliche Ergebnisse sammeln:

„Als ich von diesem neuen Gerät hörte, war ich sehr skeptisch, ob es wirklich einen besseren und schnelleren Trainingseffekt hat als das konventionelle Training. Nach langjährigen Erfahrungen im Kraft- und Ausdauerbereich hatte ich schon viele neue Geräte erlebt, die nicht viel brachten. So vereinbarte ich einen Termin mit der Firma MTR AG in der Schweiz und genoss das Training mit dem Miha Bodytec. Sie brachten mir die Weste, in der sich viele Pads (integrierte Elektroden) befinden, an, danach die Arm- und Bein pads. Darunter trug ich eine befeuchtete Baumwollkleidung, damit die Elektroden die Impulse an die Muskulatur besser übertragen. Zudem erhielt ich noch einen speziellen Elektrodengurt. Dieser wurde mir im Gesäßbereich angelegt.“

Abschliessend wurde die angebrachte Weste und das Zubehör mit dem Steuerbord verkabelt.

Ich stand da wie ein Terminator, es fühlte sich irgendwie noch toll an. Das Interessante daran war: Obwohl ich den Miha Bodytec Anzug trug, konnte ich mich ohne große Einschränkungen bewegen. Der Vorteil: Man ist nicht die ganze Zeit an einem Ort gebunden. Dies machte die Sache zusätzlich sympathisch.

Das Training konnte nun beginnen! Vom Steuerbord aus wird jedes Muskelsegment einzeln aktiviert. Jede Muskelgruppe lässt sich individuell dosiert und getrennt steuern. So kann man effektiv, aber auch schonend seinen gesamten Körper kräftigen und je nach Wunsch einzelne Zonen mal mehr oder mal weniger stark trainieren. Zu Beginn verspürte ich ein Kribbeln, als die sanften elektrischen Impulse meine Haut berührten, meine Muskulatur aktivierten und diese kontrahierte. Die Impulse stimulieren alle Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler (Agonist und Antagonist), die komplette quergestreifte Muskulatur sowie das Bindegewebe gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom. Ich begann mein übliches Krafttraining mit Hanteln durchzuführen. Schon nach wenigen Übungswiederholungen spürte ich tatsächlich eine erhöhte Kontraktion in meinem Oberarm-, im Brust-, Rücken-, Bein-, Gesäß- und im Bauchmuskelnbereich. Zusätzlich hatte ich den speziellen Elektrodengurt auch an der Bauchmuskulatur angebracht. Ja, auch da erlebte ich eine enorme Steigerung der Bauchmuskelnkontraktion. Nur nach ca. 20 Minuten und wenigen Übungswiederholungen hatte ich sozusagen ein Ganzkörpertraining hinter mir. Es fühlte sich an wie ein einstündiges Training an den Kraftgeräten. Nicht zu glauben, aber ich hatte drei Tagen nach dem Miha Bodytec-Training noch einen Muskelkater an den trainierten Stellen.“

Danny Birchler,
Trainer/Ausbilder S.A.F.S AG



Foto: Body Tec

Beim Miha Bodytec werden die meisten Übungen in freien Haltungen ohne Ständer ausgeführt.

Fazit:

Die EMS-Geräte ermöglichen ein äußerst effektives und zeitsparendes Ganzkörpertraining, verbessern die Schnelligkeit der Bewegungsausführung, führen zu größerem Muskelaufbau, erhöhen den Energieumsatz (Fettverbrennung), geben mehr Leistungskraft und verbessern die Kraftausdauer. Zudem können sie auch als Therapieform in der Rehabilitation angewendet werden – eine wahre Konkurrenz zu all den bekannten mechanischen Vibrations-Fitnessgeräten. Eines darf nicht vergessen werden: Die Stimulationsgeräte dienen als Zusatz-Trainingsgeräte, als ein vereinfachter Einstieg zur Bewegungsförderung oder als Rehabilitationsform. Sie dürfen die konventionellen Trainingsmethoden nicht ersetzen. Der Körper sollte stets aus eigener Kraft die funktionellen Bewegungsabläufe erlernen und aufbauen. Durch funktionelle Bewegungen (Bewegungsabläufe in alle verschiedenen Richtungen) werden das Gehirn, die Körperwahrnehmung, die Koordination, die Bewegungsmotorik und Feinmotorik wie auch die Konzentration geschult. Um eine effiziente und erhöhte Muskelstärkung und Fettverbrennung zu erzielen, sollte eine Kombination aus Ausdauer-, Kraftsport und eine gesunde Ernährung nicht fehlen.

weitere Infos:

www.bodytransformer.de
www.miha-bodytec.de