

04.03.2009

## **Einzigartig: EMS-Training mit miha bodytec**

### **zur Originalnachricht mit Bild**

Im Rahmen des BrandNew Award 2009 der internationalen Sportartikelmesse ispo winter 09 in München kürte die Expertenjury miha bodytec mit dem gleichnamigen Gerät für Elektrische-Muskel-Stimulation (EMS) zum Finalisten.

Bei der Pressekonferenz der miha bodytec GmbH im eigens für diesen prestigeträchtigen Wettbewerb errichteten BrandNew Village konnten sich 40 geladene Journalisten persönlich von den Vorzügen des revolutionären Allroundtrainingsgeräts überzeugen.

Oliver Schmidlein, Fitness- und Rehatrainer des FC Bayern München, referierte über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten im Leistungssport. Dr. Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg berichtete von den positiven Erkenntnissen seiner Studie zum EMS-Training bei älteren Menschen. Artur Frank, Medicalcoach der European PGA-Tour, erklärte, warum miha bodytec das weltweit einzige Trainingsgerät ist, das den Golfschwung als gesamte Sequenz trainieren lässt.

Neben den theoretischen Ausführungen der Referenten demonstrierte die Schauspielerin Doreen Dietel zahlreiche Übungsformen mit dem mobilen Ganzkörpertrainingsgerät.

Zu Beginn der Pressekonferenz richtete Rainer Beck, Verkaufs- und Marketingleiter der miha bodytec GmbH, einleitende Worte an die Journalisten: "Die meisten kennen Elektrostimulation wahrscheinlich in irgendeiner Form aus der Rehabilitation oder als regenerative Maßnahme nach langen Ausdauereinheiten. Was aber ist so revolutionär an System und Anwendung bei miha bodytec? In eine Weste integrierte Elektroden aktivieren mit bis zu zehn Elektrodenpaaren zeitgleich die komplette quergestreifte Muskulatur. So ist die Möglichkeit gegeben, von passiv über aktiv-statisch bis dynamisch zu trainieren. Es werden von einer gesundheitsorientierten Anwendung bis in den Hochleistungssport Ergebnisse erreicht, die sonst einfach nicht möglich sind", so Rainer Beck.

Oliver Schmidlein: "EMS-Training hat einen stark leistungssteigernden Effekt." Physiotherapeut Oliver Schmidlein, gesamtverantwortlicher Fitness- und Rehatrainer der Fußballprofis des FC Bayern München und Inhaber eines Rehasentrums in München: "Als ich mir das Training mit miha bodytec angeschaut habe, war ich sehr überrascht.

Wir haben festgestellt, dass viele Patienten und Sportler, die bestimmte Übungen zur Rumpfstabilität nicht durchführen konnten, mit der zusätzlichen Aktivierung durch miha bodytec deutlich leistungsfähiger wurden und die Übungen auf einmal realisieren konnten." Oliver Schmidlein hat den Anspruch, die neuesten und effektivsten

Produktinnovationen und Anwendungen für den Leistungssport sowie das Reha- und Gesundheitstraining in seine Arbeit einzubeziehen. "Das, was wir mit miha bodytec bis jetzt erlebt haben, ist so positiv, dass wir nicht herum kommen, es auch im Leistungssport einzusetzen", begeistert sich der Fitnesscoach.

Dr. Wolfgang Kemmler: "Vier Prozent weniger Körperfett in 14 Wochen." Die Erfahrungen aus der Praxis finden Bestätigung in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen: Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg stellte seine Studie über den Einfluss von EMS-Training auf gesundheitliche Risikofaktoren bei älteren Menschen "Schwarz auf Weiß" in Zahlen, Daten und Fakten vor: "Sehr bemerkenswert war, dass alle Probanden das Training motiviert und mit Freude durchgeführt haben und es zu keinerlei "drop outs" gekommen ist. Wir haben durch das EMS-Training eine Reduktion des Taillenumfangs um zwei Zentimeter und vier Prozent weniger Körperfett in 14 Wochen festgestellt. Am eindrucksvollsten waren die Ergebnisse hinsichtlich der Sprungkraft. Hier konnten mit dem Training von miha bodytec sehr deutliche Verbesserungen erzielt werden. Gerade bei älteren Menschen ist die Sprungkraft ein wichtiger Faktor zur Vermeidung von Stürzen", so Dr. Kemmler.

Artur Frank: "Mit miha bodytec den gesamten Golfschwung trainieren." Mit Artur Frank erläuterte der Medical-Coach des Golf-Team Germany der PGA die Vorzüge des EMS-Trainings für den Golfsport: "Ich habe mit dem Gerät von miha bodytec die Möglichkeit, über ganz verschiedene Einstellungen von Pausendauern, Frequenzen und Intensitäten gezielt die Muskulatur anzugehen, die golfspezifisch benötigt wird. Es gibt weltweit kein konventionelles Trainingsgerät, das es erlaubt, den Golfschwung als gesamte Sequenz zu trainieren. Letztendlich ist das für uns die Möglichkeit, im Breiten- und Profisport die Rumpfstabilität in Kombination mit der sportartspezifischen Bewegungsausführung zu trainieren. Aufgrund der Mobilität des Geräts, der Einsetzbarkeit und der kurzen Reizdauer von maximal 20 Minuten Trainingszeit ist miha bodytec ideal für den Golfsport", erklärt Artur Frank.

Doreen Dietel: "Das Training ist so effektiv, ich gebe das Gerät nicht mehr her." Zum Abschluss der Veranstaltung äußerte sich Schauspielerinnen und Ex-Playmate Doreen Dietel zum Training mit miha bodytec: "Ich hatte in kurzer Zeit einen wahnsinnigen Erfolg - fühlbar und sichtbar. Mein Bindegewebe ist mit nur einem Training in der Woche total straff geworden und auch meine Rückenschmerzen sind verschwunden. Für mich ist der Aspekt ganz wichtig, dass ich das Gerät überall hin mitnehmen kann und es ganz leicht zu handhaben ist", so die Schauspielerin.

Aufgrund der großen Bandbreite von spezifischen Anwendungen ist miha bodytec für zahlreiche Zielgruppen geeignet, darin waren sich die Referenten der Pressekonferenz im Rahmen der ispo winter 09 einig. Ob im Leistungssport, Fitness-, Wellness-, Beauty- oder Therapiebereich - miha bodytec unterstützt individuelle Trainings- sowie Anwendungsziele. Mit der innovativen Kofferlösung aus Polycarbonat kann das Ganzkörpertrainingsgerät ab sofort auch mobil eingesetzt werden.

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: [kontakt@spoteo.de](mailto:kontakt@spoteo.de)