



## Möglichkeiten des Trainings

### Formen und Straffen mit Cardio Workout

Mit diesem Programm trainieren Sie 20 bis 30 min auf einem Crosstrainer. Gleichzeitig werden sämtliche Muskeln ihres Körpers mit einem Miha-Bodytec EMS Trainingsgerät stimuliert. Durch diese Kombination bringen Sie ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärken gleichzeitig Ihre Körpermuskulatur. In der Ruhepause nach dem Training setzt die Fettverbrennung ein. Das Cardiotraining ist besonders geeignet für Personen die ihren Körper straffen und Fett abbauen möchten.

### Personal Powertraining

Das Programm dauert 20 min. Während Sie verschiedenste Übungen ausführen, die Ihr Personaltrainer für sie zusammenstellt, werden sämtliche Muskeln ihres Körpers mit einem Miha-Bodytec EMS Trainingsgerät stimuliert. Wichtig ist bei diesem Training der konstante Wechsel von Stromimpuls und Impulspause.

Durch die Impulspause von ca. 4 sec. kann die Muskelanspannung während der Impulsphase durch den Trainer nach und nach bis an die Leistungsgrenze gesteigert werden.

Dieses Powertraining ist besonders für Personen geeignet die Ihre Leistungsgrenze erweitern möchten.

### Personal Regenerationstraining

Mit diesem Programm trainieren Sie 20 min. Während Sie verschiedenste Übungen ausführen, die Ihr Personaltrainer für sie zusammenstellt, werden sämtliche Muskeln ihres Körpers mit einem Miha-Bodytec EMS Trainingsgerät stimuliert. Bei diesem Training wird besonders mit den zu regenerierenden Muskeln in den jeweiligen Körperbereichen gearbeitet. Dieses Programm ist sehr effektiv, um einen Muskelaufbau einzuleiten. Besonders geeignet für Personen, die über ein schwaches Muskelskelett, aufgrund von Alterserscheinungen und/ oder Krankheiten verfügen. Schon nach wenigen Trainingseinheiten stellen sich erste Erfolge ein.



### **Stoffwechseltraining mit Cardio-Workout**

Mit diesem Programm trainieren Sie 20 bis 30 min auf einem Crosstrainer. Gleichzeitig werden sämtliche Muskeln ihres Körpers mit einem Miha-Bodytec EMS Trainingsgerät stimuliert. Durch diese Kombination bringen Sie ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und pumpen durch eine spezielle Impulstaktung Blut in Ihr Unterhautbindegewebe. Dieses sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Bindegewebsschichten, was wiederum das Hautbild insgesamt verschönert und die Zeichen von Cellulite lindert und ihrer Entstehung vorbeugt. Besonders geeignet als Ergänzung für Personen die bereits 1mal in der Woche ein muskelstimulierendes Sportprogramm absolvieren.

### **Trainingshäufigkeit**

Durch die hohe Intensität und die lange Trainingszeit von bis zu 30 min empfehlen wir maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche. Optimal ist es, zwischen den einzelnen Trainingseinheiten 3 Tage Abstand einzuhalten.

Auch mit nur einer Trainingseinheit pro Woche wird der natürliche, alterungsbedingte Muskelabbau gestoppt und neue Muskulatur aufgebaut. Generell gilt, dass für langanhaltende Effekte kontinuierlich trainiert werden sollte.

### **Ernährung**

Auch bei unseren Trainingsprogrammen gilt die Faustregel: 60% des Erfolges ist Ernährung und 40% Training

Die Ernährung an sich ist ein sehr komplexes Thema und jeweils individuell auf die Person und ihre Lebensumstände einzustellen.

Wir geben Ihnen gern entsprechende Hinweise und Tipps, um das Training erfolgreich zu absolvieren und optimale Ergebnisse zu erzielen.