

ΜΙΗΑ BODYTEC

Το **Miha-Bodytec** είναι το απόλυτο σύστημα εξάσκησης, η πλέον καινοτόμος εξέλιξη της άσκησης με στόχο την ηλεκτροδιέγερση των μυών. Το **Miha-Bodytec** έχει φέρει την επανάσταση στις εφαρμογές EMS, και χρησιμοποιείται παγκοσμίως με απόλυτη επιτυχία από διακεκριμένους αθλητές, φυσιοθεραπευτές, προσωπικούς προπονητές σε ινστιτούτα καλής φυσικής κατάστασης, ευεξίας και ομορφιάς, καθώς επίσης και στον ανταγωνιστικό αθλητισμό, τα κέντρα αποκατάστασης και την ιατρική. Οι υψηλής απόδοσης αθλητές χρησιμοποιούν την ηλεκτρική υποκίνηση μυών συμπληρωματικά στην κανονική τους προπόνηση, για να αυξήσουν τη δύναμη και την ταχύτητά τους. Το σώμα διαμορφώνεται μέσω του σχηματισμού των μυών και της μείωσης λίπους, της διέγερσης του συνδετικού ιστού και του μεταβολισμού και την διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος.

Ενσωματώνει την πλέον καινοτόμο τεχνολογία και συνδυάζει άνεση, ευχάριστη άσκηση, και βέλτιστα αποτελέσματα. Το σύνολο των μυϊκών ινών του σώματος ενεργοποιείται ταυτοχρόνως, γεγονός που επιτρέπει την στόχευση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων και την εκγύμναση ολόκληρου του σώματος, ήπια και αποτελεσματικά. Τα εντυπωσιακά αποτελέσματα είναι γρήγορα ορατά και ανιχνεύσιμα, ενώ η προπόνηση διαρκεί μόλις 20 λεπτά.

Τα οφέλη του **Miha-Bodytec** μπορούν να σας βοηθήσουν στην προπόνησή σας, σας αναφέρουμε κάποια από αυτά παρακάτω

Το **Miha-Bodytec** :

Βελτιώνει την φυσική κατάσταση και την ομορφιά:

- Αντιμετωπίζοντας κυτταρίτιδα και χαλάρωση
- Ενεργοποιώντας τον μεταβολισμό
- Ενισχύοντας την απώλεια βάρους και λίπους
- Κάνοντας μασάζ
- Ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος και την λεμφική κυκλοφορία

Ενισχύει την μυϊκή δύναμη:

- Προάγοντας την ανάπτυξη των μυών
- Βελτιώνοντας την ελαστικότητα
- Αυξάνοντας τη μέγιστη δύναμη και την αντοχή
- Βελτιώνοντας την κινητικότητα
- Επιδρώντας θετικά στον έλεγχο και τον νευρομυϊκό συντονισμό
- Αυξάνοντας την απόδοση στα αθλήματα

Μετριάξει τις σωματικές ενοχλήσεις:

-Αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τους πόνους στη μέση, τον αυχένα, και τα γόνατα

-Επιδρώντας θετικά στις ενοχλήσεις ακράτειας

-Χαλαρώνοντας τους σπασμούς και τις σκληρύνσεις των μυών

-Διασφαλίζοντας μηδενική τριβή των χόνδρων, για την απόλυτη ασφάλεια των αρθρώσεων, με ισομετρική άσκηση

- Στο 88% των συμμετεχόντων μειώθηκε αισθητά ο πόνος στην μέση. Η συχνότητα και η διάρκεια του πόνου μειώθηκε έως 80%
- Ο πόνος εξαφανίστηκε στο 44% των ασθενών με χρόνιο πρόβλημα
- Η διάρκεια του τυπικού πόνου στην μέση καθημερινά (ανύψωση βαρέων φορτίων, περπάτημα , σκύψιμο, βαριά σωματική εργασία, μικροδουλειές, άθληση, οδήγηση ή ακινησία για μεγάλες περιόδους) βελτιώθηκε έως και 30%

Βελτιώνει την ψυχική διάθεση:

-Παρέχοντας κίνητρα που ανανεώνουν τη διάθεση

-Βελτιώνοντας την αίσθηση του σώματος

-Αναπτύσσοντας την σωστή στάση του σώματος

-Αυξάνοντας την αντοχή στο στρες και την ένταση