

# Elektrifizierend

Ganz ohne Schweiß und Anstrengung in kürzester Zeit Kraft aufzubauen, Fett abzubauen und den Körper zu formen – das ist der Traum vieler Menschen in der heutigen schnelllebigen Zeit. Der EMS-Trainer miha bodytec ist nahe dran, diesen Traum zu erfüllen. Unter Nutzung der physiologischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers können viele Ergebnisse im Zeitraffertempo erzielt werden.



## Ganzkörper-EMS-Training mit miha bodytec



**W**er hat nicht schon davon geträumt, sich ohne große Anstrengung und ohne großen zeitlichen Aufwand fit und gesund zu halten? Bislang musste dafür immer wieder der wohlbekannte „innere Schweinehund“ überwunden werden. Die junge miha bodytec GmbH hat nun ein Gerät auf den Markt gebracht, das wenig Aufwand und viel Erfolg verspricht: den Ganzkörper-EMS-Trainer miha bodytec.

EMS steht dabei für Elektromyostimulation und nutzt elektrische Impulse, um Muskelkontraktionen auszulösen. Das Prinzip ist nicht neu, schließlich werden die Vorteile der Muskelstimulation durch elektronische Impulse schon seit geraumer Zeit von Physiotherapeuten in der Rehabilitation, aber auch im Hochleistungssport genutzt. Den menschlichen Körper unter Strom zu setzen ist also kein Problem – wie immer kommt es auf die Dosis

an. „Sicherlich kommt es hin und wieder vor, dass Kunden kommen, die Angst vor dem Strom haben“, weiß Rolf Röhl, Inhaber des Fitness- und Gesundheitsclubs Lifestyle in München, zu berichten. Doch meist siegt die Neugier und letztlich die Überzeugung hinsichtlich der Effekte, so Rolf Röhl, der seit März 2007 das EMS-Training anbietet.

### Ausweitung

Doch für die Hauptverantwortlichen von miha bodytec, den Inhaber Dieter Miehlich, den Geschäftsführer Jürgen Decker sowie den Sales & Marketing Director Rainer Beck, war das bisherige Einsatzspektrum viel zu eng. So wurde nach und nach der EMS-Multi-Trainer entwickelt. Im Januar 2007 kam es zur Marktreife und es folgten die ersten Auslieferungen. Die Anfänge verliefen allerdings eher schleppend. So begann für das Duo Jürgen De-

cker und Rainer Beck die eigentliche Herausforderung: Das Gerät war entwickelt, die Effekte des Trainings waren wissenschaftlich belegt, nur die Bekanntheit von EMS und miha bodytec war noch zu gering. Die Entwicklung bis zum heutigen Tag spricht jedoch für sich. So haben neben vielen renommierten Studios auch Personal Trainer und der Leistungssport (u.a. der Bobsportverband, die Nordischen Kombinierer, der Deutsche Ski Verband DSV und die Vandenberg Golfacademy) miha bodytec für sich entdeckt.

### Zielgruppen

Neben dem Leistungssport haben sich auch die Kosmetik- und Beautybranche, die Hotellerie, Altenheime, Physiotherapeuten, Sonnenstudios und Ärzte als Anbieter etabliert. „Es ist unglaublich, aus welchen Märkten und Branchen wir positive Resonanz und letztlich auch Bestellungen

gen bekommen“, freut sich Jürgen Decker zu Recht über den Erfolg. Über 300 Geräte wurden bisher allein in Deutschland vertrieben – mit deutlich steigender Tendenz. Und in bereits sieben weiteren europäischen Ländern (Griechenland, Italien, Österreich, Norwegen, Russland, Schweden und der Schweiz) sind Vertriebspartnerschaften mit großem Potenzial geschlossen worden.

### Das System miha bodytec

Grundsätzlich benötigt jede Muskelkontraktion einen elektrischen Impuls. Im natürlichen Fall gibt das Zentralnervensystem (ZNS) den Befehl für diesen Impuls an die herausführenden (efferenten) Nervenbahnen weiter. Von dort pflanzt er sich über den Rückenmarksnerv bis auf den motorischen Nerv fort, von wo er über die motorische Endplatte zum Muskel übertragen wird und dort eine Kontraktion auslöst. Beim EMS-Training wird die gesamte quergestreifte Muskulatur durch externe Reizstromimpulse aktiviert. Dabei sind die Impulse für jede einzelne Muskelgruppe individuell dosierbar.

Das System miha bodytec besteht aus drei Komponenten: einem Display (dem eigentlichen Trainingsgerät), einem Bodenständer und den Elektroden, die in eine Spezialweste eingenäht sind. Das miha bodytec Elektrodensystem hat jedoch einen modularen Aufbau, so dass es als Ganzkörpertraining, aber auch in einem physiologisch sinnvollen, funktionalen Training für Teilbereiche eingesetzt werden kann. Das portable Display ermöglicht es zudem, den miha bodytec ohne großen Aufwand und Platzbedarf transportieren zu können. Man denke an Leistungssportler, an Personal Trainer, die von Kunde zu Kunde gehen, an Betriebe, die das Gerät von Abteilung zu Abteilung weiterreichen wollen, und nicht zuletzt an den Privatkunden, der auch im Urlaub unabhängig trainieren möchte. Eine sogenannte Kofferlösung ist laut Jürgen Decker schon angedacht.

### Trainingsweste statt Pads

Das Workout mit dem mobilen Multi-Trainer stellt eine Weiterentwicklung des Elektrostimulationstrainings dar. miha bodytec hat dabei das EMS-Training stark vereinfacht und dadurch attraktiver gemacht.

Seit Mitte März dieses Jahres ist nun auch die neueste Weiterentwicklung serienmäßig auf dem Markt: Mussten sich die Trainierenden bislang zum Schutz der Haut und zur besseren Leitfähigkeit ein nasses T-Shirt überstreifen, so genügt es ab sofort, nur die Elektrodenkomponen-

ten zu befeuchten. Dies führt zu einem insgesamt sehr angenehmen Tragekomfort. Für ein noch schnelleres Handling wurde zusätzlich ein neues, innovatives Verschlusssystem an der Weste installiert.

**Wirkungsweise:** Die am Körper angebrachten Pads bzw. die Elektroden in der Weste stimulieren gezielt einzelne Muskelgruppen. Das System ist so aufgebaut, dass die Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler, also Agonist und Antagonist, gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom – deutlich geringer als beim Mobiltelefon – stimuliert werden und so kontrahieren. Nur zweimal 15 Minuten pro Woche sollen genügen, um ein gesteigertes Fitnesslevel zu erreichen.

### Weitere Effekte

Neben dem in wissenschaftlichen Studien an der Sporthochschule Köln und an der Universität Bayreuth nachgewiesenen Muskelaufbau (Hypertrophie) konnte nun auch gezeigt werden, dass sich ein EMS-Training mit miha bodytec auch positiv auf Rückenschmerzen auswirkt, da insbesondere tiefer liegende Stabilisationsmuskeln, die beim herkömmlichen Gerätetraining nur schwer erreicht werden, stimuliert werden. Weiter stehen kosmetische Aspekte wie Körperformung und Straffung des Bindegewebes im Vordergrund des Trainings.

Alles in allem konnte nachgewiesen werden, dass durch das Training mit miha bodytec die Körperstabilität schnell und deutlich verbessert wird und auch vielfältige Beschwerden, so z.B. Inkontinenzprobleme aufgrund einer abgeschwächten Beckenbodenmuskulatur oder nach Schwangerschaften, behoben werden können.

Ebenfalls positiv ist, dass das Training zudem körper- und gelenkschonend ist – schließlich gibt es bei dieser Trainings-



Neu bei miha bodytec: statt des T-Shirts werden ab sofort nur noch die Elektroden befeuchtet

form keine Gelenkbelastung. Daher ist es auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen attraktiv.

### Einsatz im Studio

Gerade für Kunden, die „keine Lust auf Gerätetraining oder auch keine Zeit für ein ausgedehntes Training haben, stellt der miha bodytec eine optimale Alternative dar“, ist Rolf Röhl überzeugt. Das Training kann dabei als Individual-, aber auch als Gruppen- oder Personal-Training eingesetzt werden. Außerdem bietet sich diese alternative Trainingsform an, um On-Top angeboten zu werden. Das Lifestyle hat diese On-Top-Variante beispielsweise in Form von 5er, 10er und 15er Karten gelöst. Das Resümee von Rolf Röhl fällt durchaus erfreulich aus: „Nicht nur ich selbst habe positive Erfahrungen gemacht, auch unsere Mitglieder sind begeistert.“

**FAZIT** Mit dem Ganzkörper-EMS-Training hat miha bodytec womöglich einen Coup im Segment der alternativen Trainingsmethoden gelandet. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen und das Handling sehr einfach, so dass die Kunden nach etwa zwei- bis dreimaliger Einweisung auch selbstständig am Gerät trainieren können. Zudem bietet die miha bodytec GmbH ein umfangreiches Schulungsangebot sowie unterstützendes Marketingmaterial in einem Komplettpaket. Hierfür stehen verschiedene Finanzierungsmodelle zur Auswahl. Wer Interesse an miha bodytec hat, zu dem kommt das Team von Jürgen Decker auch gerne ins Studio. Durch diesen Service kann sich jeder selbst unter Strom setzen und von dieser neuen Trainingsform elektrisieren lassen.

Klaus Springer