



© Olaf Deharde

Training der Zukunft

Manche nennen es „Muskeln aus der Steckdose“, andere eine „zukunftsweisende Revolution“. Fest steht: miha bodytec hält jetzt auch im Polosport Einzug.

EMS steht für Elektromyostimulation, was in etwa heißt: Muskelanregung durch Strom. Begleiterscheinung: Abbau von Körperfett, Reduktion von Cellulite, Straffung des Bindegewebes, Kraft- und Ausdauerverbesserungen. Im Leistungssport und in der Rehabilitation setzt man seit langem auf die Wirkung von Elektromuskelstimulation (EMS). Das neue Ganzkörper-EMS-Trainingsgerät miha bodytec soll die effektive und zeitsparende Methode nun auch für Polospieler optimal nutzbar machen. Bis zum Frühjahr 2009 soll nun ein speziell auf den Polosport zugeschnittenes Trainingsprogramm mit dem miha bodytec entwickelt werden. Thomas Winter (+5) hat schon mal ausprobiert, wie es funktioniert. Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sind die Attribute, die einen guten Polospieler ausmachen. „Genau diese können mit miha bodytec perfekt trainiert werden“, so Thomas Winter. Anders als beim herkömmlichen Training erreicht miha bodytec selbst die tief liegenden Muskeln, die beim herkömmlichen Kraft-Training nur schwer zu aktivieren sind. Zudem ist der Faktor Zeit ein eindrucksvolles Argument für das Training mit miha bodytec. „Man benötigt vielleicht ein Zehntel des Zeitaufwandes, den ein herkömmliches Training in Anspruch nimmt“, so Winter.

Neben dem schonenden Aufbau der Muskulatur, der Steigerung von Kraft und Schnelligkeit und der Straffung des Bindegewebes wirkt sich die EMS-Technologie auch positiv auf gesundheitliche Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen aus. Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von zwei Mal fünfzehn Minuten pro Woche schnell sicht- und spürbare Ergebnisse. Dabei ist die Handhabung des Trainingsgeräts völlig simpel: In eine Weste, die einfach und eigenhändig anzuziehen ist, sind Elektroden integriert – ebenso in Arm- und Bein pads. Diese stimulieren alle Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom. Sie werden aktiviert und kontrahieren dadurch. Jede Muskelgruppe lässt sich individuell dosiert und getrennt ansteuern. So kann man effektiv, aber schonend seinen gesamten Körper auf Trab bringen und je nach Tagesform einzelne Zonen mal mehr und mal weniger stark trainieren. Studien haben gezeigt, dass mit miha bodytec vor allem auch Schnelligkeitstrainings perfekt unterstützt werden können. Namhafte Golfer machen sich das bereits zunutze. Der Polosport bald auch ...

miha bodytec GmbH, Tel. +49 8291 85 83 88 0, E-Mail: info@miha-bodytec.de
Weitere Informationen im Internet unter www.miha-bodytec.de

Impressum

5. Jahrgang, Ausgabe II / 2008

POLO+10

Das Polo-Magazin
RegJo Verlag GmbH
Ballindamm 9
D-20095 Hamburg
Geschäftsführer Thomas Wirth
Tel. 040-300 67 29 0
Fax 040-300 67 29 21
hallo@polo-magazin.de
www.polo-magazin.de
ISSN 1614-2810

Chefredaktion

Stefanie Stütting

Layout & Grafik

Santa Gustina

Redaktion

Katrin Langemann, Iris Hadrat (redaktion@polo-magazin.de), Sandra Laube

Autoren

Eric Weil, Birgit Herrmann/Media Professional, Uwe Zimmermann

Fashion und Lifestyle Redaktion

Karolin Siller (siller@regjo.de)

Lektorat

Wieners+Wieners

Fotografie

Marcel Osztrowski, Rolf Simon, Olaf Deharde, Birgit Herrmann/ Media Professional, Norbert Steffen, Uwe Zimmermann/La Estancia Polo Club, Baltic Polo Events, Rege Ludwig, Ulrich Klapdor, Polo Club Landsberg, La Estancia Polo Club Budapest, Eric Weil/ Argentine Open, Berliner Polo Club, Ana-Rike Jansen, Rafael Herlich, Volker Frenzel, Holger Widera, Gökhan Kilicaslan, Thierry Martin, Alpine Polo Club, St. Moritz Polo AG, Berenberg Bank, Berenberg Bank (Schweiz) AG, Daisy Gilardini, Felix Aeberli, SLR. CLUB, Michel Hotz, Peach Property Group, Oliver Schmidt, Agency GmbH, Niedersächsischer Polo Club e.V., Sonja Baum, Foto Vinzent, Holger Widera, Helga & Erik Wedell Immobilien GbR, ZwyerCaviar, Polo Club Gstaad, Polo Club de Veytay, Pro Idee, Raffaella Agosti, Hansman PR, Sebastian Volle/Charlotte Morandi

Sporttechnische Beratung

Carlos Velazquez

Mit freundlicher Unterstützung

Christopher Kirsch, Thomas Winter, Wolfgang Kailing, Uwe Zimmermann, Siro Barino/Barino Consulting, Media Professional, Deutscher Polo Verband, Swiss Polo Association, Polo Club de Veytay, St. Moritz Polo AG, Polo Club Gstaad, Rolex, Julius Bär, miha bodytec sowie allen aufgeführten Turnierveranstaltern in Deutschland, Österreich, Luxemburg und in der Schweiz

Anzeigen

Jörn Jacobsen (jacobsen@polo-magazin.de), Tatjana Kordas, Ingolf Schaub, Tim Mittelstaedt, Michael Gerwin

Verlagskoordination

Oliver Luik

Marketingleitung

John D. Swenson (swenson@polo-magazin.de)

Objektleitung

Sandra Laube (laube@polo-magazin.de)

Verlagsassistent, Abo

Jennifer Röstel, Anne Nathe (abo@polo-magazin.de)

Anzeigenpreisliste

Nr. 9 vom 01. Oktober 2008

Verleger

Thomas Wirth (wirth@regjo.de)

POLO+10 im Abo

Abonnement Deutschland, Österreich und Schweiz inkl. Zustellkosten für vier Ausgaben im Jahr ab 2009. Das Abonnement kann jederzeit gekündigt werden. Infos unter abo@polo-magazin.de

Polo+10 ist eine eingetragene Marke (Nr. 304 25 306) der RegJo Verlag GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, ohne Einwilligung des Verlages, verboten. Alle Rechte vorbehalten. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

POLO+10 ist das offizielle Magazin des Deutschen Polo Verbandes (DPV) und offizieller Kooperationspartner der Swiss Polo Association (SPA).

