



Η νέα κορυφαία μέθοδος παθητικής και ενεργητικής Γυμναστικής γίνεται με το διακεκριμένο μηχάνημα Miha Bodytech που αποτελεί το μυστικό των διάσημων (Γιουσεΐν Μπολτ, Ράφα Ναδάλ, Μπόρις Μπέκερ, Μαντόνα, Λιζ Χάρλεϊ, Χάιντι Κλουμ κ.α.)!

Το miha bodytec βασίζεται στην τεχνολογία plug and play. Σχεδιασμένο ως αρθρωτό σύστημα, επιτρέπει σε όλες τις μυϊκές ομάδες, από το κεφάλι έως τα δάκτυλα, να διεγείρονται, κάθε μία ξεχωριστά. Το γιλέκο άσκησης περιέχει ηλεκτρόδια στις ζώνες της άνω και κάτω πλάτης, των ραχιαίων μυών, του στομάχου και του στήθους. Η κοιλιακή ζώνη διεγείρει τους γλουτιαίους μύες, ενώ τα ηλεκτρόδια χεριών και ποδιών διεγείρουν όλους τους μύες των χεριών και των ποδιών.

Το **Miha Bodytec** κάνει αυτό το σλόγκαν πραγματικότητα, όταν πρόκειται για τη λειτουργία και το αποτέλεσμα. Η μονάδα EMS διεγείρει όλο το μυϊκό σύστημα ταυτόχρονα –καθώς επιμέρους τμήματα μπορούν να γυμναστούν και να τονωθούν περισσότερο ή λιγότερο έντονα, ανάλογα με την διάθεση και το στόχο σας.

Νιώστε υγιείς, νιώστε πραγματικά γυμνασμένος – αυτό το όνειρο γίνεται πραγματικότητα με Miha bodytec.



Δοκιμάστε δωρεάν τη νέα διάσημη προπονητική μονάδα για όλο το σώμα που ενεργοποιεί 650 μυϊκές ομάδες.

Καλέστε στο EY ZHN: 2310 447268 για ραντεβού.

Ασφαλές, γρήγορο και αποτελεσματικό!

Τα 20' στο Miha Bodytech ισοδυναμούν με 6 ώρες προπόνησης!

Τι μπορεί να κάνει το Miha Bodytech βάσει συγκεκριμένων προγραμμάτων εκγύμνασης και πρωτοκόλλων:

- Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό
- Ενισχύει την απώλεια βάρους και λίπους
- Κάνει μασάζ & βελτιώνει την ελαστικότητα
- Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος & την ανάπτυξη των μυών (υπερτροφία)
- Αυξάνει την μέγιστη δύναμη και αντοχή
- Επιδρά θετικά στον έλεγχο και το νευρομυϊκό συντονισμό
- Βελτιώνει την κινητικότητα & αυξάνει την απόδοση στα αθλήματα
- Αντιμετωπίζει την κυτταρίτιδα και την χαλάρωση

Πρωτοποριακή λειτουργία

Αντίθετα με τις συμβατικές συσκευές εκπαίδευσης EMS , το Miha bodytec διεγείρει αγωνιστή και ανταγωνιστή μυ και τις εν τω βάθει μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα .

Όλες οι ομάδες μυών μπορούν να γυμναστούν παθητικά ή ενεργητικά με επιπλέον ασκήσεις , ενώ στεκόσαστε ακίνητοι ή ακόμα και δυναμικά μέσα από πολύπλοκες κινήσεις .

Δεν υπάρχουν όρια στην ένταση και έκταση της άσκησης – υπάρχει αποτέλεσμα .



Αποτελέσματα ορατά

Αυτό που κάποτε ήταν δυνατό μόνο μετά από χρόνια εκπαίδευσης είναι πλέον εφικτό μέσω της ηλεκτρο -μυϊκής διέγερσης .

Οι χρήστες κερδίζουν άμεσα από τα πλεονεκτήματα της εφαρμογής, και η απόδοση αυξάνεται . Η επιτυχία είναι ορατή και απτή γρήγορα καθώς ποσοστό λίπους και βάρος μειώνονται και οι μύες ήπια σχηματίζονται , η δύναμη και η αντοχή βελτιώνονται και επέρχεται σύσφιξη και εντυπωσιακό αισθητικό αποτέλεσμα σε όλο το σώμα

Ακούγεται δελεαστικό – επειδή είναι!

Ο χρόνος είναι χρήμα

Ο ελεύθερος χρόνος είναι μια πολυτέλεια – πολυτέλεια σημαντική για να δαπανηθεί σε επίπονη , χρονοβόρα και αναποτελεσματική προπόνηση .

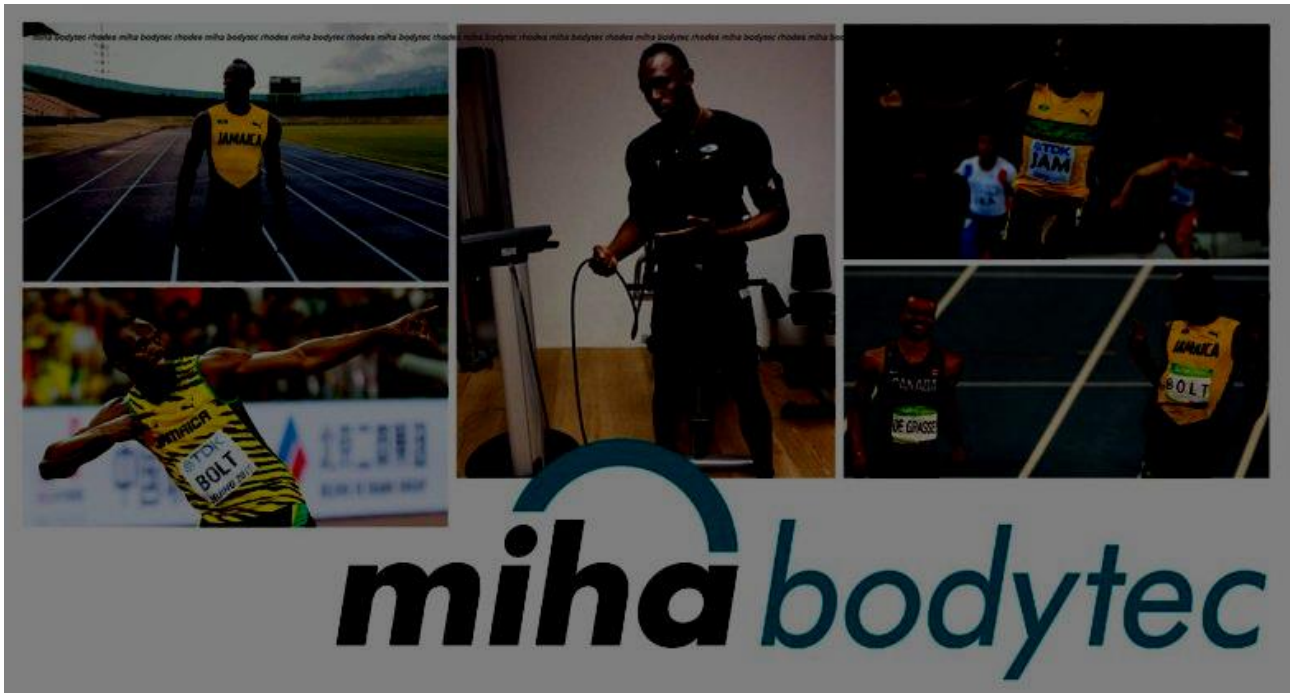
Το Miha bodytec συνδυάζει την πολυτέλεια του χρόνου με την επιθυμία για άσκηση – χωρίς συμβιβασμούς : 1 φορά την εβδομάδα και μόνο 20' ανά προπόνηση είναι αρκετά για να επιτευχθούν απτά αποτελέσματα μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Περισσότερη δύναμη και αντοχή

Η μυϊκή δύναμη διαδραματίζει έναν ιδιαίτερο ρόλο ως βάση για τις ατομικές επιδόσεις . Υψηλή απόδοση είναι εφικτή μόνο εάν υπάρχει επαρκής μυϊκή σταθερότητα. Η άσκηση σε βαθεις , σταθεροποιητικούς μύες είναι δύσκολο να επιτευχθεί με τις συμβατικές μεθόδους . **Αυτό είναι ακριβώς όπου το Miha bodytec – με την ταυτόχρονη ενεργοποίηση ολόκληρου του μυϊκού συστήματος – καθιστά δυνατό να εκπαιδεύσει άκρως αποτελεσματικά με παράλληλη εξοικονόμηση χρόνου .** Οι μονομερείς πιέσεις αποφεύγονται και η τυχόν μυϊκή ανισορροπία μειώνεται . Η εκπαίδευση μπορεί να συνδυαστεί με ενεργές , συγκεκριμένες δυναμικές κινήσεις . Αυτό σημαίνει ότι η επιπλέον δύναμη μπορεί να συνδυαστεί με τις εξειδικευμένες κινήσεις οποιοδήποτε αθλήματος πολύ αποτελεσματικά . Δεν υπάρχει πλέον απόλυτη ανάγκη για αυστηρό διαχωρισμό γενικής προπόνησης δύναμης και ειδικής εκπαίδευση για μεγιστοποίηση των επιδόσεων στο συγκεκριμένο άθλημα .

Με το Miha bodytec όλες οι παραδοσιακές πρακτικές μένουν πολύ πίσω: Ενώ οι συμβατικές μέθοδοι καθιστούν δυνατή τη μέγιστη απόδοση μόνο με την ενίσχυση της δύναμης , με την μέθοδο Miha bodytec αυξάνει επίσης η ταχύτητα της κίνησης – χωρίς μεγάλες καταπονήσεις στο μυοσκελετικό σύστημα ! Ηλεκτρικοί παλμοί ελέγχουν τις ίνες ταχείας συστολής των μυών ιδιαίτερα αποτελεσματικά και άμεσα – δεν είναι δα και μικρό πλεονέκτημα αυτό!

Ο Γιουσέιν Μπολτ κάνει γυμναστική με το Miha Bodytec:



ΑΠΛΑ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ – Miha bodytec

Είτε ψηλότερα, γρηγορότερα ή πιο μακριά – μελέτες έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης Miha bodytec*:

Miha bodytec είναι η μόνη μορφή άσκησης που αυξάνει τη μέγιστη απόδοση μέσω της βελτίωσης της ταχύτητας της κίνησης.

- Η αύξηση της ικανότητας απόδοσης ήταν σχεδόν καθολική , και εμφανίστηκε στο 84% των συμμετεχόντων!
- Μέγιστη ισχύς αυξήθηκε ήδη κατά 17% μετά από 4 μόνο συνεδρίες!
- 71% των συμμετεχόντων παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στην αντοχή!
- Μετά από μόλις 4 εβδομάδες προπόνησης , η μέγιστη απόδοση αυξήθηκε 30 %!
- Οι τιμές που μετρήθηκαν υπογραμμίζουν το γεγονός ότι το σύστημα άσκησης EMS είναι έως και 40 % περισσότερο αποτελεσματικό από τις παραδοσιακές ασκήσεις ενδυνάμωσης με βάρη!

Miha bodytec – Υψηλή απόδοση με το πάτημα ενός κουμπιού!

Δώστε στο σώμα σας νέα ορμή – Ξεκινήστε τώρα !

* Πηγή : Σπουδές στο Πανεπιστήμιο του Bayreuth (Boeckh – Behrens et al 2002-2006.) Και η γερμανική Αθλητισμού του Πανεπιστημίου της Κολωνίας (Kleinöder / Kreuzer / Speicher 2006-2008)

Ενίσχυση σε όλα τα επίπεδα

Είτε προληπτικά είτε θεραπευτικά όλες οι μελέτες έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα αυτής της μορφής εκπαίδευσης*:

- **88 % των ασθενών ένοιωσαν να μειώνεται σημαντικά ο πόνος στην πλάτη τους.**
- **Η συχνότητα και η διάρκεια του πόνου αποδείχθηκε να είναι 80 % λιγότερο.**

Περισσότερο από το 40 % των συμμετεχόντων παραπονέθηκαν για συνεχή πόνο στην πλάτη κατά την έναρξη της μελέτης. Το ποσοστό αυτό ήταν μόλις 9 % μετά από 6 εβδομάδες άσκησης .

Ο πόνος εξαφανίστηκε εντελώς σε 44 % των ασθενών με χρόνιες παθήσεις .

Η διάρκεια του τυπικού πόνου στην πλάτη στην καθημερινή ζωή (άρση βαρέων φορτίων , περπάτημα , σκύψιμο , βαριά σωματική εργασία , δουλειές , αθλητισμό, οδήγηση ή στάση και κάθισμα για μεγάλα χρονικά διαστήματα) βελτιώθηκε έως και 30 %.

Σύσφιξη και Δύναμη

Το Miha bodytec καταφέρνει να ενεργοποιεί ταυτόχρονα όλες τις μεγάλες αλλά και μικρότερες μυϊκές ομάδες. Αυτό σημαίνει μεγαλύτερη κατανάλωση ενέργειας , αλλά και συγχρονισμένη άσκηση και κατά συνέπεια βελτίωση της δύναμης συνολικά , έτσι το υπερβολικό λίπος μετατρέπεται σε ενέργεια και με επιτυχία μειώνεται – ενώ ο μεταβολισμός σας βρίσκεται σε εγρήγορση για ώρες μετά την προπόνηση ! Τα αποτελέσματα είναι ορατά και διαρκή. το σώμα σμιλεύεται , δυναμώνει και σιγά σιγά απαλλάσσεται από τη συσσώρευση του λίπους.

Η κατανάλωση ενέργειας αυξάνεται μακροπρόθεσμα . Οι μη ελκυστικές συστάδες του λίπους στη μέση και τους γοφούς , ειδικότερα, μπορούν τώρα να καταπολεμηθούν αποτελεσματικά. Μέχρι μια ορισμένη ηλικία , η κυτταρίτιδα μπορεί να προληφθεί ή να βελτιωθεί . Οι ισχυρές συσπάσεις των μυών διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου και της ροής του αίματος στο δέρμα.



Μελέτες έχουν επιβεβαιώσει τα αποτελέσματα του Miha bodytec*:

- Το 87 % των συμμετεχόντων αναφέρουν με ενθουσιασμό να είναι ευδιάκριτη στο σώμα τους η βελτίωση του μυϊκού τους συστήματος και αισθητικά. Υπήρξε μια σημαντικά πιο θετική αντίληψη του σώματός τους .
- 89 % αισθάνθηκε μεγαλύτερη ευεξία και τόνωση μετά την εκπαίδευση .
- Η εκπαίδευση μείωσε το ποσοστό του σωματικού λίπους έως και 4 % μέσα σε 6 εβδομάδες άσκησης EMS .
- Οι γυναίκες έχασαν κατά μέσο όρο 1,5 εκατοστά από τη μέση και τους γοφούς .
- Οι άντρες μειωμένη κοιλιακή περίμετρο τους έως 2,3 εκ – με ταυτόχρονη σύσφιξη μυών στα πόδια τους , τα μπράτσα και το στήθος σε κάθε περίπτωση .
- Υπέρβαρα άτομα έχασαν κατά μέσο όρο 3,5 κιλά και 9 % του σωματικού λίπους , καθώς και 6,5 εκατοστά στο ύψος της μέσης και 2 cm στην περίμετρο του βραχίονα τους μετά από

- μόλις 13 εβδομάδες κατάρτισης .
- Ηλικιωμένοι πάνω από την ηλικία των 65 έχασαν 6,8 % του κοιλιακού λίπους τους και 6 εκατοστά στην περίμετρο της μέσης τους, ακόμη και στο χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης των 30 λεπτών κάθε πέντε ημέρες.

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.

Το Miha-Bodytec αποτελεί το απόλυτο “σύστημα εξάσκησης” με ευρεία γκάμα εφαρμογών και επίτευξης προσωπικών στόχων. Ενσωματώνει την πλέον καινοτόμο τεχνολογία και συνδυάζει άνεση, ευχάριστη άσκηση, και βέλτιστα αποτελέσματα. Το κλασικό σχέδιο και ο ελάχιστος χρόνος εφαρμογής διαμορφώνουν μια τέλεια σχέση, που επιτρέπει την εφαρμογή σε πολλές διαφορετικές περιοχές. Με επαναστατικό και απλό τρόπο λειτουργίας, το Miha-Bodytec αποτελεί τον απόλυτο συνεργάτη του κάθε επαγγελματία. 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.

Το Miha-Bodytec είναι ασφαλές και εύκολο στη χρήση. Στην πράξη δεν κάνουμε τίποτα παραπάνω απ’ το να φορέσουμε ένα γιλέκο με ηλεκτρόδια το οποίο καθώς έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα επιτρέπει σε όλες τις ομάδες μυών από την κορυφή ως τα νύχια να διεγείρονται ταυτόχρονα ή μεμονωμένα. Τα γιλέκα άσκησης περιέχουν ηλεκτρόδια σε όλους τους μύες της πλάτης της μέσης, τους κοιλιακούς και το στήθος. Το σύστημα εκγύμνασης ολοκληρώνεται με την εφαρμογή και σύνδεση με το γιλέκο εκγύμνασης, των ηλεκτροδίων για τα χέρια, τα πόδια και τους γλουτούς. Φορώντας τέλος την ατομική φόρμα εκγύμνασης επιτυγχάνεται η καλύτερη εφαρμογή των προγραμμάτων και η βέλτιστη υγιεινή.

Στις μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, κοιλιά, γλουτοί, επάνω και κάτω μέρος της ράχης, στήθος, χέρια, ώμοι) τοποθετούνται συνολικά οκτώ ζευγάρια ηλεκτρόδια. Μέσω ευχάριστων διεγέρσεων ενεργοποιούνται και ασκούνται όλοι οι μύες που βρίσκονται ανάμεσα στα ηλεκτρόδια αλλά και πιο βαθιά μέσα στο σώμα (π.χ. πυελικό έδαφος και βαθείς ραχιαίοι μύες). Έτσι ασκείται κάθε επιμέρους μύς σε σημαντικά λιγότερο χρόνο και πολύ πιο έντονα και πιο συχνά από ότι με την παραδοσιακή άσκηση ή τις συμβατικές θεραπείες. Σε συνδυασμό με αερόβια προπόνηση, προάγουμε τη λειτουργικότητα της προπόνησης σε πολύ υψηλά επίπεδα.

ΑΙΣΘΗΣΗ

Ένα ανάλαφρο και απαλό ερέθισμα ενεργοποιεί συγχρόνως το δέρμα και το μυϊκό σύστημα σε όλο το σώμα. Με τη βοήθεια ειδικών προγραμμάτων και εφαρμογών επιτυγχάνετε τον επιθυμητό στόχο σε συντομότερο χρόνο και με λιγότερο κόπο ενώ η εύκολη και λειτουργική εφαρμογή των ηλεκτροδίων δίνει ελευθερία για εκτέλεση αερόβιας δραστηριότητας.

Με βάση συγκεκριμένα προγράμματα εκγύμνασης, το Miha Bodytec:

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ:

- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ
- ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ
- ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΛΙΠΟΥΣ
- ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΑΣΑΖ
- ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΛΕΜΦΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

- ΠΡΟΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ
- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ
- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΕΠΙΔΡΩΝΤΑΣ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ
- ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΡΙΑΖΕΙ ΤΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ

- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ, ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΕΣ
- ΕΠΙΔΡΩΝΤΑΣ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΙΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ
- ΧΑΛΑΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΠΑΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΥΝΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ
- ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΤΡΙΒΗ ΤΩΝ ΧΟΝΔΡΩΝ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ, ΜΕ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ:

- ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΚΙΝΗΤΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΝΕΩΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
- ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

INFO

ΕΥ ΖΗΝ

Διεύθυνση: Αιγαίου 25, Καλαμαριά, 2ος όροφος

Τηλέφωνο: 2310 447268

Ωράριο

- Δευτέρα - Παρασκευή: 10:00 – 21:00
- Σάββατο: 10:00 – 14:00