

# HIDEAWAYS<sup>®</sup> GOLF SPECIAL

Die schönsten Golf-Hotels der Welt • The most beautiful golf hotels of the world

## *Son Gual*

*Neues Highlight auf Mallorca*

**K-CLUB IRLAND**

*Golfen wie beim Ryder Cup*

**APHRODITE HILLS RESORT**

*Spektakulärer Golf Course  
im Süden Zyperns*

**ANAHITA RESIDENCES**

*Atemberaubender Ernie-Els-  
Parcours auf Mauritius*





# MUSKELTRAINING *unter Strom*

SICHTBARE ERFOLGE DURCH ELEKTROSTIMULATION

**D**as Training der Rückenmuskulatur der Wirbelsäule ist für Golfer enorm wichtig, wird sie doch durch die Drehung und den Schwung beim Abschlag stark belastet. Als innovatives und sehr effizientes Trainingsgerät macht dabei gerade „miha bodytec“ auf sich aufmerksam, das auf Muskeltraining unter Elektrostimulation setzt und in der Physiotherapie und Rehabilitation schon lange erfolgreich angewendet wird. Die Trainingsmethode besteht aus einer Basisstation und einer Trainingsweste und hält derzeit Einzug in die besten Fitnessclubs und die eigenen vier Wände.

Dass gezielt eingesetzte Elektrostimulation überaus positive Effekte auf die Muskulatur hat, zeigt die seit vielen Jahren praktizierte Anwendung im Bereich der Rehabilitation und der Physiotherapie. Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde das EMS-Ganzkörpertrainingsgerät „miha bodytec“ entwickelt, das auch unter Sportwissenschaftlern für großes Aufsehen sorgte. Durch EMS-Training (E = Elektro, M = Myo, abgeleitet vom griechischen *myos* = Muskel, S = Stimulation) werden durch angenehm anregende Impulse alle Muskeln gleichzeitig stimuliert und trainiert. Erreicht man durch willentliche Anspannung nur lediglich ca. 30 bis 70 Prozent seiner Muskulatur zeitgleich, so werden beim „miha bodytec“-EMS-Training zusätzlich auch tiefer liegende Muskeln angesprochen, die man willentlich zumeist gar nicht erreichen kann. Dadurch wirkt das Training sehr viel schneller und intensiver als konventionelle Trainingsmethoden und Anwendungen. So entspricht ein zehnminütiges EMS-Training bis zu 120 Sätzen konventionellen Krafttrainings – ein Aufwand, für den man sonst einige Stunden benötigen würde.

Doch die hocheffektive und zeitsparende EMS-Trainingsart wirkt sich nicht nur positiv auf Leistungssteigerung bei Kraft und Ausdauer aus, sie formt Muskulatur, strafft Bindegewebe und fördert durch die Aktivierung des Stoffwechsels die Gewichts- und Fettreduktion. Darüber hinaus zeigten wissenschaftliche Studien, dass durch die Stimulation auch tiefer liegender Muskelstrukturen Rückenschmerzen und Inkontinenz-Beschwerden sehr effektiv beseitigt werden. Nicht zuletzt die extrem positiven Auswirkungen auf Lebensfreude und Belastungsfähigkeit im Alltag bereits ab der ersten Anwendung sind Effekte, die bei konventionellen Trainingsarten erst wesentlich langsamer einsetzen. Das Beste noch zum Schluss: Auch unterwegs muss man nicht auf sein „miha bodytec“-EMS-Training verzichten. Das Steuergerät in Laptop-Größe ist zusammen mit der Trainingsweste schnell und einfach im Handgepäck verstaut und kann auf Reisen mitgenommen werden. ■



*An der Basisstation kann die Intensität der „miha-bodytec“-Impulse individuell eingestellt werden. Zusätzliches Anspannen der Muskeln steigert die Leistung der Weste.*

◆ miha bodytec GmbH, Telefon: 0 82 91 - 85 83 88-0  
info@miha-bodytec.de, www.miha-bodytec.de