

HI INTENSITY Personaltraining

direkt am Arbeitsplatz - zeitsparend, effektiv und wohltuend

Mit der innovativen und hoch wirksamen Technologie des EMS-Ganzkörpertrainings zum nachhaltigen Trainingserfolg!

AKTIVATE YOUR BUSINESS

Personal Training mit Profis in Ihrem Betrieb. Arbeitsplatzanalysen und Trainingspläne sowie die Kontinuität durch wöchentliche Trainingstermine gewährleisten eine Steigerung der Fitness und eine Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

Die Bedarfsermittlung mittels persönlichen Anamnesegesprächen garantiert und hilft leistungsfähiger durch HI-Training zu werden. Alltägliche Aufgaben im Job und Privat werden durch gute körperliche Fitness und die dadurch entstehende mentale Ausgeglichenheit besser gemeistert. Gesunder Körper = gesunder Geist.

URSPRUNG UND FUNKTION

EMS Training wird bereits seit Jahren im Spitzensport, in der Rehabilitation und in der Physiotherapie erfolgreich angewandt. Das Prinzip basiert auf körpereigenen, vom Gehirn gesteuerten Impulsen, die unsere Muskeln natürlich aktivieren. Durch ein niederfrequentes Signal von außen im Milliamperebereich, werden die Muskeln zeitgleich zur eigenen Aktivität unter Spannung gesetzt und können somit effektiver und intensiver trainiert werden. Hierbei werden bis zu 80% der Muskelfasern rekrutiert. Um ein vielfaches mehr als bei jeder anderen konventionellen Methode.

ERLEBNIS TRIFFT ERGEBNIS

Aktive Muskulatur ist der Schlüssel für einen leistungsfähigen Körper und Voraussetzung für Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und ästhetisches Erscheinungsbild – kurz für jegliche Form körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit egal ob Privat oder an Ihrem Arbeitsplatz. HI-Training mit MihaBodytec als Instrument ist Garant für außergewöhnliche, schnell sicht- und spürbare Ergebnisse. Im Gegensatz zum herkömmlichen EMS-Training stimuliert EMS mit Miha Bodytec Agonist und Antagonist zur gleichen Zeit sowie tief liegende Muskelgruppen. Ihr ganzer Bewegungsapparat verändert sich positiv. Sie bewegen sich bewusster und ökonomischer – kurz: Sie spüren Ihren Körper.

WIRKUNG UND OUTPUT

Anwender profitieren direkt von den Vorzügen, denn die körperliche Leistungsfähigkeit wird vielfältig gesteigert. Trainingszeiten werden verkürzt, Erfolge maximiert: Fettanteile und Gewicht werden reduziert, Muskeln hingegen gelenkschonend aufgebaut, Kraft und Ausdauer gesteigert, Körperformen und Problemzonen gestrafft sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Alle Trainingsprogramme basieren auf wissenschaftlichen Fakten und Studien und sind ausgerichtet auf optimalen Kundennutzen und einfachstes Handling

HI-TECH UND LUXUS ZEIT

HI-Training setzt dabei auf das miha bodytec Trainingssystem und vereint dabei die richtigen Zutaten für ein revolutionäres Konzept: Innovativste Technologie in Kombination mit perfekt betreutem Personal Training bringt maximale Erfolge in kürzester Zeit. Freizeit ist kostbar – zu kostbar, um diese mit anstrengenden, zeitraubenden und uneffektiven Trainingseinheiten zu verbringen. HI-Training koppelt den Luxus Zeit mit dem Wunsch nach sportlichem Ausgleich – ganz ohne Kompromisse: Bereits 15 Minuten pro Trainingseinheit genügen, um nach wenigen Anwendungen sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

PLUG AND PLAY

Nach diesem Prinzip arbeitet HI-Training mit miha bodytec. Als modulares System konzipiert, können alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß individuell aktiviert werden: Die Funktionsweste enthält Elektroden in den Bereichen oberer und unterer Rücken, Bauch und Brust, der Hüftgurt stimuliert die Gesäßmuskulatur und die Arm- und Beinpads die jeweiligen Arm- und Beinmuskeln komplett. Die Funktionsweste in verschiedenen Größen, verspricht genaueste Passform. Gurte mit Schnellverschluss-Systemen sorgen für angenehmstes Handling. "Anziehen und los gehts"

HYGIENE UND EXTRAS

Die passgenaue Trainings-Unterkleidung optimiert das System. Eingearbeitete High Tech-Materialien in der Weste und in den Gurten schaffen angenehmen Tragekomfort. Die Elektrodenflächen sind mit einer saugfähigen und antibakteriellen Microfaserschicht über- und mit Silberfäden durchzogen. Elektroden befeuchten, Weste anlagen – und los gehts! Die integrierte Chipkarte ermöglicht die Zusammenstellung individueller Anwendungen und Trainingsziele – auf Knopfdruck sind diese jederzeit abrufbar. Damit ist das Chipkartensystem ein weiterer Garant für das gezielte „Personal Training“ mit HI-Training. Maximaler Luxus bei minimalem Aufwand.