

# HAYAT BOYU FIT

**DAHA YÜKSEK PERFORMANS İÇİN YEPYENİ BİR GÜÇ** Daha güçlü ve formda bir vücuda sahip olmak artık başarının temel prensiplerinden biri olarak kabul ediliyor. Formda bir vücut hem işte, hem de özel hayatınızda stress ve zorluklarda mücadelede en önemli silahınız aslında. Ancak bunu sağlamak için yapacağınız antrenmanlar hem çok zaman hem de enerji gerektiriyor. Miha Bodytec teknolojisi ile hayal ettiğiniz forma son derece kolay, çabuk ve etkili bir şekilde ulaşmanız artık hayal değil.

**DENGELİ BİR VÜCUT İÇİN GÜÇ VE DAYANIKLILIK** Kas gücü kişisel performansınızı belirleyen en önemli etkenlerden biri. Yüksek performans ancak kaslarınız yeterli güce ve dengeye sahipse sağlanabiliyor. Özellikle denge ve hareket kabiliyetimizi belirleyen derin kas dokularını geliştirmek, konvansiyonel antrenman teknikleriyle neredeyse imkansız. İşte tam burada Miha Bodytec teknolojisinin farkı ve üstün etkisi ortaya çıkıyor. Tüm kas sistemini en doğru şekilde çalıştırarak hem zaman kazandırıyor hem de kişinin özgür iradesinin çok üzerinde bir antrenman etkisi sağlıyor. Eklemlelere hiçbir yük binmeden sağlanan bu etki aynı zamanda kaslar arasındaki denegesizliği de gideriyor. Antrenman sırasında ister sportif isterse tedavi amaçlı pek çok antrenman rutini, hareketleri yapılabiliyor. Böylece hem sporcular için hem de farklı amaçlar dahilinde en etkili antrenman etkisini sağlıyor. Bu sayede artık güç ve performans antrenmanlarının ayrı ayrı yapılması zorunluluğu ortadan kalkıyor, herkes için çok daha etkili, hızlı ve sakatlık riski taşımayan bir antrenman etkisi sağlanmış oluyor.

**HIZ EN ÖNEMLİ FARKI YARATAN UNSURLARDAN BİRİDİR – Miha Bodytec İLE DAHA FAZLA GÜÇ** Miha Bodytec aslında konvansiyonel yöntemlerin bittiği yerde başlıyor: konvansiyonel yöntemler sadece maksimum gücü arttırmaya yönelirken, Miha Bodytec ile güç ile beraber hız artışı da maksimize ediliyor. Miha Bodytec teknolojisi ile kaslara iletilen akım aynı zamanda hızlı kas dokularına da son derece etkin bir şekilde active ediyor ki bu hiç de küçümsenemeyecek bir avantaj. Bu sayede Miha Bodytec antrenmanı bir performans atleti için bile vazgeçilemez bir hal alıyor !

**SADECE DAHA HIZLI VE ÇOK DAHA ETKİLİ – miha bodytec** İster daha hızlı, ister daha güçlü ya da daha yüksek – yapılan tüm çalışmalar Miha Bodytec antrenmanının üstün etkilerini ortaya çıkarmaktadır:

- Miha Bodytec, maksimum güç ile beraber maksimum hareket hızını da sağlayan tek antrenman yöntemidir.
- Araştırma grubu dahilindeki katılımcıların %84'ünde performans artışı

- gözlemlenmiştir.
- Sadece 4 antrenman sonrasında bile katılımcılarda ortalama %17 maksimum güç artışı sağlanmıştır !
- Katılımcıların %71'inde çok ciddi bir dayanıklılık artışı gözlemlenmiştir.
- Güç ve Dayanıklılık testleri sonuçları sadece 12 antrenman sonrasında %108 oranında artmıştır.
- Sadece 4 haftalık antrenman (haftada 2 antrenman) sonrasında maksimum performans seviyeleri %30 artmıştır.
- Çıkış-Çekiş hızı ortalama %22 artış göstermiştir. Patlayıcı güç olarak adlandırılan ve gerçekten geliştirilmesi çok zor olan derin kas gruplarının performansı %74 artmıştır !
- Tüm bu değerler sonucunda ortaya çıkan gerçek: Miha Bodytec antrenmanı ile elde edilen performans ve güç antrenmanı etkisi konvansiyonel antrenman yöntemlerinden %40 oranla daha üstündür.

\*Kaynak: Studies at the University of Bayreuth (Boeckh-Behrens et al. 2002-2006) and the German Sports University Cologne (Kleinöder/Kreuzer/Speicher 2006-2008)

# AĞRISIZ VE MUTLU BİR HAYAT

**BEL VE SIRT İÇİN YEPYENİ BİR GÜÇ** Bel ağrısı günümüz dünyasındaki en geniş ve önemli problem. Genç veya yaşlı farketmeksizin herkesin ortak sorunu. Stres, omurgaya binen yük ve destekleyici kasların öneminin farkında olmama durumu bu problemin basilica sebepleri. Zaman ilerledikçe bu problem ortaya çıkaran sebepler kronik bir hal alıyor ve her geçen gün daha olumsuz bir şekilde hayatımızı etkiliyor. Ağrı arttıkça antrenman yeteneğimiz azalıyor ve kaslar güçsüzleştikçe ağrı artıyor ? Tam bir kısır döngü !!! Ancak artık bu döngüyü tersine çevirecek bir çözüm var: Sırt ve Bel odaklı antrenman !

**miha bodytec – DAHA FAZLA STRES YERİNE GERÇEK RAHATLAMA** Miha Bodytec, konvansiyonel yöntemlerin yetersiz kaldığı yerde devreye giriyor. Doğru hedeflenmiş ve etkili bir antrenman programı ile omurgayı destekleyen en derin kas grupları bile active ediliyor ve güçleniyor. Konvansiyonel yöntemlerle neredeyse imkansız olan bu etki Miha Bodytec ile sadece 1-2 antrenman sonrasında bile sağlanabiliyor. Omurga destekleniyor ve sırt-bel bölgesi rahatlıyor. Kaslar arasındaki güç dengesizliği gideriliyor, derin kas grupları güçleniyor ve sağlıklı bir sırt yapısı için ideal form sağlanıyor. Her seviyede daha güçlü bir vücut ve daha dengeli bir duruş ile tüm bel ve sırt odaklı şikayetler üzerindeki Miha Bodytec antrenmanlarının etkisi araştırmalarla kanıtlanmıştır :

- Katılımcıların %88'inde, bel ve sırt ağrısı keskin bir şekilde azalmıştır ve bu ağrıyı hissetme sıklığı %80 oranında düşmüştür.
- Katılımcıların %40'ı antrenmanlar öncesinde sürekli bir bel ve sırt

ağrısından şikayet ederken, sadece 6 haftalık bir antrenman sürecinden sonra bu oran %9'a düşmüştür.

- Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların %44'ünde ağrı tamamen kaybolmuştur.
- Günlük yaşamın içinde olan durumlarda (ağır birşey taşıırken, yürürken, eğilip kalkarken, araba kullanırken, spor yaparken veya uzun süre bir yerde otururken) oluşan tipik bel ağrısı sıklığı sadece 6 antrenman sonrasında %30 oranında iyileştirilmiştir.

Kaynak: Studies at the University of Bayreuth (Boeckh-Behrens/Vatter 2003, Boeckh-Behrens/Walz/Niewöhner 2003, Boeckh-Behrens/Sebelesky/Grützmaçher 2002, Boeckh-Behrens/Stötzel/Benner 2003).

# DAHA SIKI VE İNCE

## **HEP İSTEDİĞİNİZ VÜCUT ŞEKLİNE SAHİP OLMAK İÇİN DAHA FAZLA GÜÇ**

Miha Bodytec digger antrenman yöntemlerinin bittiği yerde başlar: Neredeyse tüm ana kas grupları aynı anda ve amaca yönelik olarak farklı şiddetlerde aktive edilir. Karın ve basen bölgesindeki en zor aktive edilen kaslar bile etkin bir şekilde çalıştırılır. Metabolik ve enzim aktivasyonu hızlanır ve böylece vücudun enerji tüketimi hızla artar. Kas performansı artar, fazla yağ enerji olarak yakılır ve azalır. Bu etki antrenmandan sonra bile saatlerce devam eder. Sonuçlar hızla ve gözle görülür bir şekilde ortaya çıkar, vücuttaki fazla yağ hızla yakılır ve yağsız kas formasyonu sağlanarak hem şekillenme hem de sıkılaşıma etkin bir şekilde sağlanır.

## **DOĞAL BİR SIKILIK, DAHA FORMDA BİR VÜCUT YAPISI – Miha Bodytec ile TÜM VÜCUT ANTRENMANI**

Güçlü kas aktivasyonu aynı zamanda kolajen oluşumunu ve deri altındaki kan dolaşımını da hızlandırır. Enerji tüketimi uzun vadeli olarak artar. Yağ oranı hızla düşer ve metabolizma hızlanır. Özellikle bel ve basen bölgesindeki istenmeyen görüntü, bağlayıcı dokuların güçlenmesi ve kasların sağlıklı bir duruma gelmesi ile daha sıkı bir hal alır. Kas yapısı güçlenir ve kas görüntüsü daha belirgin hale gelerek tüm vücut fit bir görünüm kazanır. Tüm bu etkenler aynı zamanda selülit görünümünün giderilmesi için de varolan en etkili yöntemlerden birini oluşturur.

## **FAZLA KİLOLARINDAN KURTUL - ŞEKLE GİR – SIKILAŞ : TÜM**

**SEVİYELERDE GÖZLE GÖRÜLÜR BAŞARI** İster daha ince bir bele sahip olmak, ister daha belirgin bir kas definisyonu sağlamak veya fazla kilolarımızdan ve yağlardan kurtulmak – Amaç ne olursa olsun, Miha Bodytec Tüm Vücut Antrenmanının üstün etkisi araştırmalarla kanıtlanmıştır:

- Katılımcıların %87'sinde gözle görülebilir sıkılaşıma ve vücut şeklinde ciddi bir düzelme kaydedilmiştir.

- Katılımcıların %89'u hemen antrenman sonrasında kendilerini daha sağlam ve formda hissetmişlerdir.
- Sadece 6 hafta sonra bile tüm katılımcıların vücut yağ oranlarında ortalama %4 düşüş sağlanmıştır.
- Katılımcı bayanlarda ortalama 2.5 cm bel ve basen bölgesinde incelme kaydedilmiştir.
- Katılımcı erkeklerde karın çevresi ortalama 3.3 cm azalmış ve bacak, kol ve göğüs bölgelerinde ayrı ayrı olmak üzere her bölgede ortalama 2 cm kas gelişimi sağlanmıştır.
- Sadece 12 hafta sonunda aşırı kilolu katılımcılarda ortalama 4.5 kg. kilo kaybı ve %9 yağ oranında azalma sağlanmış, bel bölgesinde 7 cm, kollarda ise 3 cm incelme sağlanmıştır.
- 65 yaşın üzerindeki katılımcılarda 5 günde bir yapılan 30 dk.'lık hafif antrenmanlar sonrasında karın bölgesindeki yağlanma %6.8 oranında azalmış ve karın çevreleri ortalama 6 cm incelmıştır.

Kaynak: Studies at the University of Bayreuth (Boeckh-Behrens/Vatter 2003, Boeckh-Behrens/Walz/Niewöhner 2003, Boeckh-Behrens/Sebelesky/Grützmacher 2002, Boeckh-Behrens/Stötzel/Benner 2003, Boeckh-Behrens/Treu 2002), a study at the Friedrich Alexander University Erlangen-Nürnberg (Kemmler/Birlauf/von Stengel 2009), own studies