

Ponte en forma y pierde kilos solo con 20 minutos de entrenamiento

mihabodytec



A todos nos gusta vernos bien, con buena silueta y el cuerpo tonificado, pero... ¿Cuánto tiempo y esfuerzo cuesta conseguirlo? En el gimnasio mucho y, en ocasiones, ni siquiera acudiendo con frecuencia se alcanzan los resultados deseados. Afortunadamente ya existe una alternativa: la electroestimulación muscular (EMS). Miha Bodytec se ha convertido ya en el tratamiento perfecto para compensar la falta de tiempo de hoy en día a la hora de hacer ejercicio y la necesidad de practicar actividad física para cuidar la figura. En 20 minutos de entrenamiento consigue resultados similares a 4 días de gimnasia convencional.

Aunque todo el mundo desea tener un cuerpo sano y tonificado, se calcula que solo una de cada 25 personas acude al gimnasio y, de ellas, únicamente un 5% están contentas con sus resultados. Frente a esta realidad, Miha Bodytec se presenta como un sistema de electroestimulación muscular de alta tecnología que garantiza resultados visibles en pocas sesiones. Sus creadores aseguran que la activación muscular de 10 minutos EMS integral es equivalente a 4 horas de pesas durante una semana, con tres sesiones duras. Y lo bueno, además, es que con Miha Bodytec no sufren las articulaciones.

Rápido, seguro, cómodo, sin esfuerzo... Las ventajas de Miha Bodytec están consiguiendo que este sistema esté revolucionando el mundo de entrenamiento personal. Y es que al estimular 300 músculos de forma simultánea y activar todos los sistemas energéticos del cuerpo es posible lograr una transformación corporal completa en poco tiempo. Con la ayuda de un entrenador personal y un programa personalizado, Miha Bodytec es una solución efectiva para perder peso y modelar el cuerpo, para prevenir la celulitis, para favorecer una espalda sana y para aumentar el rendimiento. Por eso personas de diferentes sexos, edades y condición física la utilizan.

Diferentes investigaciones y estudios realizados demostraron que el entrenamiento regular con electroestimulación integral consigue modelar la figura en un corto período de tiempo.

Luis Wyche,
Gerente Miha Bodytec España

Cuando empezamos a comercializar este producto hace 4 años, no imaginábamos el éxito y la resonancia que ha logrado tener. A pesar de la crisis económica, hemos podido ayudar a entrenadores, fisioterapeutas, centros médico-estéticos y profesionales de la medicina a crear una nueva forma de negocio con el único propósito de cumplir con los deseos de los clientes de obtener un cuerpo más fuerte, más sano, más esbelto con una mínima inversión de tiempo. Por primera vez, estos profesionales están en la posición ideal de poder garantizar resultados con una sesión semanal. Esto se vende fácil, ya que el cliente comprueba que en la primera sesión obtiene una activación muscular incomparable, en 4 sesiones siente un cuerpo más tonificado y en 90 días puede lograr una transformación completa.

www.miha-bodytec.com
Telf. 965 761 880

El Dr. Iván Mañero, con la electroestimulación muscular más avanzada

Después de investigar el mercado y probar distintos aparatos, el Dr. Ivan Mañero, cirujano plástico y estético y director de IM CLINIC, asegura que la marca Miha Bodytec es única en su sector y uno de los avances tecnológicos más innovadores en Europa para regenerar el organismo; y de mayor fiabilidad para extraer el máximo rendimiento de sus pacientes. "Los beneficios son inmediatos -asegura-, tanto desde un punto de vista fisiológico, con una

notable mejora en el estado de ánimo, como desde la vertiente de tratamiento para regenerar el organismo y remodelar íntegramente la figura. Nos olvidamos de la celulitis y del sobrepeso para encontrarnos un cuerpo elástico, fuerte y tonificado. Como usuario que soy, puedo decir que Miha Bodytec funciona, por eso ofrezco esta tecnología a mis pacientes. El uso de tecnología novedosa no tendría sentido si no aportara beneficios y seguridad".

Dr. Ángel Gutiérrez Especialista en Medicina Deportiva

"La EMS bien aplicada logra maximizar los beneficios del entrenamiento deportivo"

Reconocido especialista en medicina deportiva, profesor en el INEF de Granada y autor de varios libros, el Dr. Gutiérrez realiza actualmente una serie de proyectos enmarcados en un programa de Doctorado en Biomedicina de la Universidad de Granada. En él, estudia nuevas tecnologías y tendencias asociadas al deporte y el entrenamiento físico para demostrar su eficacia y validez en la población general. Una de ellas es la electroestimulación.

¿En qué consisten los estudios que viene realizando? ¿Con qué objetivo los han puesto en marcha?

El estudio que más repercusión tiene es el que nos lleva a demostrar que la electroestimulación integral, bien aplicada por profesionales formados y expertos, provoca un incremento del metabolismo basal durante al menos 72 horas, con el consiguiente consumo extra de calorías y la consiguiente reducción de peso. Es decir que en los 2-3 días siguientes a un entreno con EMS se pueden consumir hasta 3000 calorías.

¿Lo ve una forma para ayudar a adelgazar, junto a una dieta, a personas sedentarias?

No es que lo vea, es que lo llevo viendo tras dos años de experiencia profesional e investigadora. Es una realidad, que algunos no quieren ver, pero ahí está. Es importante contar con una herramienta capaz de movilizar a un amplísimo sector de población que no entrena, a personas que son físicamente inactivas, por pereza, falta de tiempo, medios o vergüenza, y crear un sistema en el que, con escasa dedicación temporal, se logre maximizar los beneficios del entrenamiento deportivo.

¿A qué conclusiones importantes han llegado hasta el momento?

Algunas conclusiones son personales y otras confirman estudios previos, aunque con otros métodos. Lo más destacable es el hecho de que un periodo de entrenamiento breve e intenso, genera unas repercusiones fisiológicas a nivel hormonal y metabólico que activan el metabolismo lipídico y acentúan el anabolismo muscular. Es la intensidad del ejercicio y no el volumen (cuánto tiempo) o frecuencia (cuántas veces por semana), lo más determinante para lograr una tonificación y quemar grasa.

En comparación con el ejercicio convencional aeróbico ¿Qué opinión le merece el EMS para tonificar, ganar fuerza y quemar grasa?

Para nuestro colectivo médico y de entrenadores personales, la aparición de nuevas tecnologías, que nos permitan favorecer la práctica de actividad física en una mayor masa de población, son un regalo. En los últimos años han aparecido muchas nuevas formas de entrenar, que los clientes aceptan con agrado, se divierten, mejoran y fidelizan una forma de vida más activa. No se puede pedir más. Creo que es una excelente forma de frenar el proceso de dependencia, dinapenia y sarcopenia que afecta a la sociedad, especialmente en personas mayores.