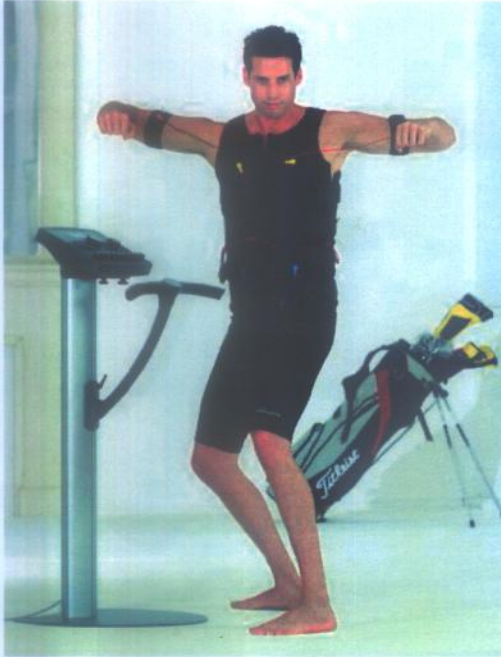


Perfekter Golfschwung dank moderner Elektrostimulation



Mit dem Ganzkörper-EMS-Trainingsgerät *mihabodytec* können sich Golfspieler – ob Amateur oder Profi – das ganze Jahr über optimal auf ein verbessertes Golfspiel vorbereiten und ihren Körper individuell und gezielt trainieren. Kraft, Stabilität und vor allem Bewegungsgeschwindigkeit werden mit der schonenden Anwendung nachweislich auf höchst effiziente Weise deutlich gesteigert.

Bei kaum einem anderen (Breiten-)Sport werden mehr Muskeln zeitgleich und auf den Punkt genau beansprucht als bei einem korrekten Golfschlag. Leider wird beim Golfspiel die Muskulatur jedoch einseitig belastet – muskuläre Dysbalancen und eine daraus resultierende Verschlechterung der Körperhaltung und der körperlichen Leistungsfähigkeit sind häufig die Folge. Für einen Golfspieler ist es darum extrem wichtig, durch ergänzendes Krafttraining das allgemeine Kraftniveau zu erhöhen, und so Dysbalancen auszugleichen bzw. vorzubeugen. Zusätzlich sollten einzelne, golfrelevante Muskelgruppen wie die Lumbalextensoren, der Schultergürtelbereich, der Trizeps, der untere Rücken sowie die Bauchmuskeln gekräftigt und deren Bewegungsschnelligkeit verbessert werden – für einen dynamischeren und kraftvolleren Schwung.

Mit *mihabodytec* werden diese Trainingsziele innerhalb kürzester Zeit auf schonende Weise erreicht. In eine Weste, die einfach und eigenhändig anzuziehen ist, sind Elektroden integriert – ebenso in Arm- und Beinpads. Diese stimulieren alle Muskelgruppen und ihre entsprechenden Gegenspieler – Agonist und Antagonist – die komplette quergestreifte Muskulatur sowie das Bindegewebe gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom, wodurch diese kontrahieren. Individuell dosiert und für jede Muskelgruppe getrennt gesteuert, setzt das Gerät die optimalen Reize für Körper und Muskulatur. Die schonende Elektromuskelstimulation (EMS) trainiert selbst die tief liegenden Stabilisationsmuskeln, die beim traditionellen Training nur schwer erreichbar sind. Verschiedene sportmedizinische Studien belegen die schnell einsetzende Wirkung des EMS-Trainings: Selbst untrainierte Menschen erzielen mit einem Zeitaufwand von zwei Mal fünfzehn Minuten pro Woche schnell sicht- und spürbare Ergebnisse.

Auf Technik, mentaler Stärke und Kraft basiert der Erfolg eines Golfspielers. Golfspezifisches Krafttraining dient in hohem Maße der Maximierung der Schlägerkopfgeschwindigkeit, also der Schnelligkeit der Bewegungsausführung. Wie diese möglichst effizient verbessert werden kann, untersuchte Dr. Heinz Kleinöder in einer Studie an der Sporthochschule Köln (2007). Er verglich die Wirksamkeit von *mihabodytec* in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung im Vergleich mit anderen Krafttrainingsmethoden. Das Ergebnis: Nur das Training mit *mihabodytec* – allein oder in Kombination mit konventionellen Trainingsmethoden – führte zu einer äußerst signifikanten Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit. Die gemessene Leistung verbesserte sich im Bereich der Bewegungsgeschwindigkeit um etwa 30 Prozent. Dies ist ein außergewöhnliches Ergebnis, da sich innerhalb von nur vier Wochen die im Allgemeinen schwer zu steigernde Schnelligkeit bei trainierten Probanden so deutlich verbesserte. Die Erklärung für diesen Erfolg liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern.

Wir von PROFORMING in Santa Ponsa erstellen Ihnen gerne Ihren persönlichen Trainingsplan. Michael Birkners gehört zur Elite der Physiotherapeuten. Er war u. a. fünf Jahre für die Betreuung der Spieler des Fußballklubs Schalke 04 zuständig und betreute darüber hinaus eine Vielzahl anderer deutscher Spitzensportler. Zusammen mit dem Personaltrainer Henry Jeschke bieten wir unseren Kunden eine perfekte Kombination aus Personaltraining und therapeutischer Betreuung. Erster Check-Up, Beratungsgespräch und Probetraining zum „reinschnuppern“ sind selbstverständlich kostenlos!



Michael Birkners



Gran Via Puig del Castellet 1
07180 Santa Ponsa
Tel.: (+34) 971 690 549
www.proforming.de



Henry Jeschke