



www.shape.de

SHAPE
9/2010

PSYCHO
22 TRICKS,
UM SOFORT
ZU RELAXEN

Das neue, geniale
Frauen-Workout
von WM-Coach
Mark Verstegen

**Tolle
Beine,
toller
Bauch**
WIE VOM PROFI

**HERBST
LOOKS**
DIE 10 SCHÖNSTEN
MODETRENDS

DIE 6 NEUEN
TRAUMFRISUREN

Verspannungen lösen
und Energie tanken
in 10 Minuten

**Pilates
fürs Büro**

QUICK-FIT-ANGEBOTE
IM SHAPE-TEST
**SCHLANK
DURCH
VIBRATION?**

Drei Leserinnen
checkten, was
Power Plate,
Miha Bodytec und
Vacu-Trimmer
wirklich können

Diät-Sensation
aus den USA

**Der Fat
Flush Plan**

In 2 WOCHEN werden
6 KILO einfach
„weggespült“

REISEREPORT

LADIES' CAMP IN MARRAKESCH

Das berichtet die Presse über
diese neue Trainingsmethode!



Elektrifizierende Speck-weg-Weste

Seit der Geburt von Töchterchen Raquel vor einem halben Jahr kämpft Tanzlehrerin Sonja mit ihren Baby-Pfunden. Doch die sieben Extra-Kilo an Bauch und Hüften halten sich hartnäckig - trotz Hip-Hop und Jazz. Langatmige Zusatztrainings sind bei der zweifachen Mama zeitlich nicht drin. „Genau der richtige Fall für unser Miha-Bodytec-Gerät, denn beim Ganzkörpertraining mit elektrischer Muskelstimulation (EMS) werden über die mit Elektroden besetzte Weste auch tief liegende Muskeln erreicht“, so Anke Döring, Leiterin des Münchner „Bodystreet“-Studios. Das merkte Sonja schon bei der ersten Trainingseinheit: „Nach nur 20 Minuten hatte ich das Gefühl, mindestens zwei Stunden im Studio trainiert zu haben. Und der Muskelkater hat auch nicht lange auf sich warten lassen“, sagt die Münchnerin. „Anfangs fand ich das Kribbeln des Stroms etwas gewöhnungsbedürftig, doch schon das zweite Training machte mir richtig Spaß“, berichtet sie weiter. Nach drei Wochen sah man bei Sonja deutliche Resultate: „Ich habe viel mehr Kraft, mein ganzer Körper ist fester und ich habe schon zwei Kilo runter. So viel Energie hatte ich schon lange nicht mehr“, freut sich die junge Mutter.



» Miha Bodytec

Konzept: Über Elektroden wird die Muskulatur während des Workouts per Reizstrom stimuliert.
 Zeit: maximal 2 x pro Woche, 20 Minuten pro Einheit. **Kosten:** ab 19 € pro Einheit.
www.miha-bodytec.de



Kribbeln
 Trainerin Anke legt Sonja vor dem Start die EMS-Weste an



Schweißtreibend
 Die Elektroden setzen Sonjas Muskeln unter Strom, so soll das Workout 18-mal effektiver sein

» SONJAS BODY-CHECK

Sonjas Fazit: „Das EMS-Workout macht richtig süchtig. Ich möchte unbedingt weitermachen!“

VORHER

NACHHER

	Vorher	Nachher
Gewicht	70 kg	68 kg
Oberarm	29 cm	27 cm
Bauch	75 cm	74 cm
Hüfte-Po	107 cm	106 cm
Oberschenkel	56 cm	53 cm

Zentimeterarbeit
 Mit Miha Bodytec wollte Sonja ihre sieben Extra-Kilos loswerden

Bodystreet: die **Top-Adresse** für effizientes Training.



Tun Sie was, um Ihren Körper fit zu halten:
Testen Sie das **zeitsparendste Training**, das
Sie jemals kennen gelernt haben!



Möglich macht das eine **neue Muskelstimulierungs-
Methode** (EMS), die sich in der Astronautik und
Sportmedizin bereits bewährt hat. Studien der Sport-
hochschule Köln beweisen, dass der Trainingseffekt
damit bis zu **18 x höher** ist als bei normalem
Krafttraining (CK).



Besonders wirkungsvoll ist diese Methode unter
Anleitung eines Personal Trainers – wie bei Bodystreet.
In **20 Minuten** kann man dabei soviel erreichen wie mit
bis zu 8 x 45 Minuten herkömmlichem Krafttraining.

Am besten gleich mal selbst testen!

BODY STREET[®]