

BODYTEC – MUSKELTRAINING  
DER ZUKUNFT

RÜCKENGESUNDHEIT  
DANK BODYTEC



**BODYTEC**  
FÜHLE DEN  
UNTERSCHIED!

**SPAREN SIE SICH ...**

- wertvolle Zeit
- bares Geld
- unnötige Scherkräfte auf die Gelenke

**... DANK**

- gezielter Intensität Ihres Trainings
- signifikant erhöhter Effizienz Ihres Trainings
- sportartspezifischer Trainingsmöglichkeit

**FÜR EINEN SCHMERZFREIEN RÜCKEN!**

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1.  
Der Ausweg: gezieltes Rückentraining mit bodytec!

**ENTLASTUNG FÜR DEN RÜCKEN**

Bei bodytec werden durch das individuell steuerbare Training auch tieferliegende Muskelgruppen gezielt angesprochen, die bei konventionellen Methoden nicht erreicht werden. Die Wirbelsäule gewinnt an Stabilität, Ihr Rücken wird während der ersten Anwendungen spürbar entlastet. Schmerzzustände verschwinden und Sie erleben einen gestärkten, gesunden Rücken!

**ZUR PRÄVENTION ODER BEI SCHMERZEN**

bodytec liefert nachweisbar Resultate\*:

- deutliche Reduktion der Rückenschmerzen bei 88 % der Teilnehmer, Häufigkeit und Dauer der Schmerzen um bis zu 80 % verringert
- bei 44 % der Teilnehmer mit chronischen Rückenleiden waren die Schmerzen vollständig verschwunden
- die Ausdauer bei typischen Rückenbelastungen im Alltag verbesserte sich um bis zu 30 %.

Für einen gesunden Rücken – starten Sie jetzt.

Bereits seit 1996 setzt das Gesundheits-Zentrum Chiemgau in Traunstein Maßstäbe in gesundheitsorientierter Fitness. Durch das bodytec Personal Training setzen wir diesen Trend fort. Mit unserer neu eröffneten bodytec-Lounge schaffen wir auf diesem Gebiet ein in der Region einmaliges Angebot. Profitieren auch Sie von der individuellen 1:1 (1 Trainingsteilnehmer : 1 Trainer), bzw. max 2:1 Hightech-Trainingsmöglichkeit.

**GESUNDHEITS-ZENTRUM CHIEMGAU**

Gewerbepark Kaserne 1  
D-83278 Traunstein  
Telefon 0861-986 44-0  
Fax 0861-986 44-10  
[www.gesundheitszentrum-chiemgau.de](http://www.gesundheitszentrum-chiemgau.de)  
[info@gesundheitszentrum-chiemgau.de](mailto:info@gesundheitszentrum-chiemgau.de)

\* Studienergebnisse laut miha bodytec



SCHLANKE FIGUR &  
STRAFFE HAUT

SO WIRKT BODYTEC –  
AUCH BEI IHNEN!

HÖCHSTLEISTUNGEN  
IM SPORT

INDIVIDUALITÄT

## EFFEKTIV ZU IHRER WUNSCHFIGUR

### GEZIELT UND SCHNELL

Gezielt trainieren, schnell Ergebnisse erzielen, das ist das Erfolgsrezept von bodytec. Beim Training werden alle Ihre Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert – die Folge: die Kalorienverbrennung steigt drastisch an, überschüssiges Fett wird in Energie umgewandelt. Die Muskulatur wird aufgebaut.

### STRAFFE HAUT – SICHTBARE MUSKELN

Ihre Haut profitiert schon nach kurzer Zeit von den Muskelkontraktionen. Die Durchblutung wird gefördert und die Kollagenproduktion angeregt. Die Ergebnisse werden schnell sichtbar: spürbar straffere Haut, festeres Bindegewebe und klar definierte Muskeln.

### DURCH STUDIEN BELEGT

Studien haben die Effekte des bodytec Ganzkörpertrainings belegt\*:

- 1,5 cm weniger Umfang an Hüfte und Taille bei Frauen
- reduzierter Bauchumfang (2,3 cm) bei Männern, gleichzeitiger Muskelaufbau an Beinen, Oberarmen und Brust um 1,2 cm
- bis zu 3,5 kg weniger Gewicht und 9 % weniger Körperfettanteil bei Übergewichtigen nach nur 13 Wochen Training
- 87 % der Teilnehmer registrierten deutlich sichtbare Veränderungen an ihrer Figur, der Körper wurde deutlich positiver wahrgenommen als zuvor

bodytec – für eine neue Figur in kürzester Zeit

## FÜR IHR WOHLBEFINDEN

### MEHR KRAFT ...

- fördert Muskelaufbau (Hypertrophie)
- verbessert die Schnellkraft
- steigert Maximalkraft und Ausdauerleistung
- wirkt bei Ungleichgewicht der Muskulatur
- verbessert die Beweglichkeit
- steigert die Leistung im Sport

### ... WENIGER BESCHWERDEN

- lindert oder beseitigt Rückenschmerzen
- wirkt bei Inkontinenz-Beschwerden
- löst Muskelverspannungen und Verhärtungen
- nach Schwangerschaft (Rückbildungstraining)

### FÜR KÖRPER ...

- wirkt gegen Cellulite und Reiterhosen
- aktiviert den Stoffwechsel
- fördert Gewichts- und Fettreduktion
- wirkt durchblutungsfördernd
- massiert

### ... UND GEIST

- hellt die Stimmung auf und motiviert
- verbessert das Körpergefühl
- fördert die Körperhaltung
- erhöht Stressresistenz und Belastungsfähigkeit

## FÜR IHREN ERFOLG

Ein sportlicher, leistungsfähiger Körper ist ein Symbol für Erfolg. Um die Bereiche Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu trainieren benötigen Sie in der Regel sehr viel Zeit und Energie. Nicht so beim bodytec Ganzkörpertraining.

### FÜR MEHR KRAFT ...

Muskelkraft ist die Grundlage für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Nur mit ausreichend hoher muskulärer Stabilität erzielen Sie Höchstleistungen. Anders als bei herkömmlichen Methoden erreicht bodytec auch diese tieferliegenden, stabilisierenden Muskeln. Die gesamte Muskulatur wird somit aktiviert und trainiert, ohne einseitige Belastungen.

### ... UND MEHR LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Bei bodytec sparen Sie Zeit und Energie. Allgemeines Krafttraining und spezifisches Ausdauertraining sind nicht getrennt. bodytec sorgt nicht nur für einen Anstieg der Kraft sondern steigert die Leistungsfähigkeit noch zusätzlich über einen Anstieg der Bewegungsgeschwindigkeit. Ein großer Vorteil für leistungsorientierte Sportler.

### HÖHER SCHNELLER UND WEITER\*

- 84 % der Teilnehmer nehmen eine gesteigerte Leistungsfähigkeit wahr
- Schon nach 4 Trainingseinheiten erhöht sich die Maximalkraft um 17 %
- Deutlich verbesserte Ausdauerleistung bei 71 % der Teilnehmer
- Um 108 % gesteigerte Kraftausdauerwerte nach nur 12 Trainingseinheiten
- 96 %ige Steigerung der Sauerstoffaufnahme an der anaeroben Schwelle

## INDIVIDUALITÄT FÜR ERFOLGE IM HOCHLEISTUNGSSPORT

Profitieren Sie in unserer neu eröffneten bodytec-Lounge von einer in der Region einmaligen Hightech-Trainingsmöglichkeit. bodytec EMS-Training bietet Ihnen ein optimales Training

- in der Wettkampfvorbereitung
- während der Wettkampfsaison
- mit optimaler Betreuung – 1:1, bzw. max. 2:1
- sportartspezifisch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- mit festen Trainingsterminen
- keine Wartezeiten

Geben Sie Ihrem Körper neue Impulse – jetzt!