**Πληροφορίες για το MIHA BODYTEC**

**1. Τι είναι η προπόνηση με Miha bodytec;**

Το Miha bodytec είναι μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα χρησιμοποιώντας ως εργαλείο τις ηλεκτρικές συχνότητες. Oι μύες μας ενεργοποιούνται μέσω ηλεκτρικών ώσεων σε κανονική κατάσταση. Η προπόνηση Miha bodytec κάνει χρήση αυτής της φυσικής μεθόδου. Παρέχοντας ανεπαίσθητα εξωτερικά ηλεκτρο-ερεθίσματα και εντείνοντας αυτά επιτυγχάνεται μία ιδιαίτερα αποτελεσματική εκγύμναση.

**2. Ποια είναι τα οφέλη του Miha bodytec;**

Άμεση βελτίωση δύναμης, αντοχής και ταχύτητας. Διαμόρφωση σώματος μέσω της δημιουργίας μυών, τον καταβολισμό λίπους, την τόνωση του μεταβολισμού και σύσφιξης του συνδετικού ιστού. Στοχευμένη ενδυνάμωση της μέσης και της πλάτης.

**3. Τι άλλα ιδιαίτερα πλεονεκτήματα έχει;**

Τεράστια εξοικονόμηση χρόνου, στον σύγχρονο τρόπο ζωής με τα πιεστικά ωράρια, σίγουρα υπάρχει διαθέσιμο ένα είκοσαλεπτο μέσα στην εβδομάδα για εκγύμναση και ευεξία.

**4. Πότε μπορώ να δω αποτελέσματα;**

Από την πρώτη κιόλας προπόνηση, ο αθλούμενος αντιλαμβάνεται τη δυναμική του. Ορατή διαφορά, όπως στη καλύτερη στάση του σώματος, δύναμης, αντοχής, απώλεια πόντων και βελτίωση της εμφάνιση του δέρματός σας θα είναι ορατές εντός τεσσάρων έως έξι εβδομάδων – συνεδρίων.

**5. Σε ποιους απευθύνεται, μήπως χρειάζονται ειδικές προϋποθέσεις;**

Το Miha bodytec είναι κατάλληλο για όλους, άντρες και γυναίκες από 18 ετών, ιδιαίτερα για όσους θέλουν γρήγορα αποτελέσματα με λιγότερη προσπάθεια και σε λιγότερο χρόνο.

**6. Μια μόνο συνέδρια με Miha bodytec την εβδομάδα είναι αρκετή;**

Με το Miha bodytec γίνονται 51.000 συσπάσεις σε 650 μυϊκές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων και των δευτεροβάθμιων και σταθεροποιητών μυών! Έτσι, έχουμε το νευρομυϊκό αποτέλεσμα 6 ωρών στο γυμναστήριο μέσα σε 20 λεπτά. Κατόπιν χρειάζεται 3-4 ημέρες ξεκούρασης για να αποκατασταθούν οι μυς. Οπότε ΝΑΙ μια μόνο συνεδρία την εβδομάδα είναι αρκετή. Για πολύ γρήγορα αποτελέσματα ή «πρωταθλητικη προπόνηση» maximum 2 φορές.

**7. Μπορώ να χάσω βάρος με το Miha bodytec;**

Ναι! Με Miha bodytec όλες οι μυϊκές ομάδες διεγείρονται και ο μεταβολισμός ενεργοποιείται. Στην πρώτη φάση της προπόνησης, θα χάσετε εκατοστά και κατά τη δεύτερη φάση, οι αποθήκες λίπους θα αρχίσουν να συρρικνώνονται. Επίσης θα καίτε περισσότερες θερμίδες στην καθημερινή ζωή, λόγω της αυξημένης δραστηριότητας των μυών. Σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή θα χάσετε γρήγορα και υγιεινά λίπος και βάρος.

**8. Βοηθά κατά της κυτταρίτιδας και κατά των δύσκολων σημείων;**

Ναι! Με την ανοικοδόμηση των μυών και την ενεργοποίηση του μικροκυκλοφορικού, οι ίνες του συνδετικού ιστού διατείνονται, με αποτέλεσμα η κυτταρίτιδα να μειώνεται αισθητά.