

TODOSOL ELECTROFITNESS. EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO MÁS REVOLUCIONARIO, con Miha Bodytec La tecnología más innovadora

20 MINUTOS A LA SEMANA PARA OBTENER MÁXIMOS RESULTADOS.

¿Qué es Todosol –Electrofitness?

En los últimos 50 años el entrenamiento de Electro-estimulación (EMS) ha demostrado su gran eficacia para hipertrofia y ganancia de fuerza. La duda era la transferencia al rendimiento deportivo y las limitaciones para las actividades metabólicas.

Gracias a la ingeniería alemana tenemos una herramienta de trabajo ideal, la EMS integral, para poder entrenar todo el cuerpo en poco tiempo, sin impacto articular.

Podemos lograr importantes mejoras en fuerza y resistencia. Estamos cambiando el mundo de la preparación física, la rehabilitación, los programas de estética y antiaging. Los métodos de entrenamiento y el hecho de que sea un producto de alta tecnología, hacen que miha bodytec sea el programa más seguro y eficaz para entrenar que existe hoy en día.

Los múltiples programas son capaces de desarrollar habilidades complejas en nuestro cuerpo: resistencia, fuerza, movilidad, agilidad, reacción, core, estabilidad, coordinación y elasticidad, incremento de masa muscular, densidad ósea y su capacidad de elevar el metabolismo base.

Todosol te pone en forma con una sesión semanal validado por estudios científicos este sistema de EMS integral está revolucionando el mundo de entrenamiento personal. A estimular 300 músculos de forma simultaneas y activar todos los sistemas energéticos del cuerpo es posible lograr una transformación corporal, logrando unos resultados visibles en solo 90 días

¿Cómo trabajar con Todosol Electrofitness- Miha Bodytec?

Las investigaciones nos han mostrado que nuestro cuerpo puede desarrollarse practicando la fuerza, que acelerará el metabolismo y mejorará nuestro niveles de salud. El entrenamiento de alta intensidad, especialmente de EMS integral, lo hace de forma más eficaz, principalmente por el ahorro de tiempo- el músculo trabaja 18 veces más tiempo bajo tensión que con pesas- y el hecho de que no tienes sobrecarga articular, imposible de conseguir con el entrenamiento convencional.

Gracias a este producto innovador, no sólo en el mundo del fitness, sino también en una gran variedad de deportes, podemos mejorar la potencia en todo el cuerpo, aumentar la fuerza, la resistencia, la velocidad y el tono muscular.

Los atletas pueden entrenar la fuerza durante la pre-temporada y mantenerse en forma durante todo el año. El producto es apto no solo para atletas sino también para el acondicionamiento a través de estos ejercicios en mujeres y hombres de todas las edades y niveles de fitness. Gracias a que es un entrenamiento EMS integral, los resultados son rápidamente visibles.

El trabajo con Bodytec tiene unas características específicas. Es un entrenamiento funcional que conduce a una implicación simultánea de varios grupos musculares, simulando movimientos de nuestra vida diaria. El ejercicio con máquinas de fitness tiene a menudo un rango de movimiento limitado y en su mayoría se concentra en un grupo muscular concreto. No tienes que adaptarte a las máquinas de fitness nunca más, bodytec se adaptará a ti. Este entrenamiento ayuda al cliente a conseguir una coordinación dinámica del movimiento, estabilidad y fuerza explosiva.

El biotraje diseñado con duradera y fiable tecnología alemana como un sistema modular, permite estimular de forma individual todos los grupos musculares mediante un chaleco de perfecto ajuste. Los electrodos se encuentran en las áreas de la parte superior e inferior de la espalda (**trapecios y lumbares**), **dorsales**, **el abdomen y el pecho**. **El cinturón para la cadera estimula los músculos de los glúteos y las correas para brazos y piernas activan los músculos bíceps, tríceps, cuádriceps, vastos e isquios de forma integral.**

¿Qué conseguirás con Todosol-Electrofitness?

Tonifica

Reduce grasa y volumen

Incrementa fuerza y elasticidad

Mejora el rendimiento deportivo

Logra un cuerpo ideal

En comparación con el ejercicio convencional, Bodytec Training utiliza la implicación de grandes masas musculares para quemar la grasa hasta 48 h después del entrenamiento. La activación muscular durante el entrenamiento provoca una frecuencia más alta en la contracción muscular que si entrenásemos con ejercicio convencional. SE provoca un mayor

reclutamiento de músculos (300) de forma simultánea y de activación de fibras (100%). Estas resistencias creadas por EMS cuando desarrollamos el movimiento deben ser compensadas por los músculos del cuerpo. Esto implica al core y más activación global.

Programa de Tonificación

EMS integral es equivalente a 4 horas de pesas /una semana con tres sesiones duras). Lo bueno es que no sufren las articulaciones. El incremento de tono muscular eleva nuestro metabolismo basal hasta 500 calorías al día, quemando grasa, incluso en reposo, ayudando a cualquier sistema de adelgazamiento.

Programa metabólico anti celulítico

Este programa ayuda a eliminar las toxinas que causan la celulitis. El programa estimula el retorno venoso y la producción de colágeno que tensará también la piel.

Se están logrando resultados espectaculares en mujeres que han sufrido de esta condición durante años

Programa relajación y regeneración

Este programa elimina toxinas y mejorar la vascularización de la zona y el tercer programa de relajación funciona como analgésico y endorfinico, haciendo sentirte mejor, eliminando todo el estrés de tu cuerpo.

EN FORMA PARA TU DEPORTE. UNA NUEVA FUERZA PARA LA ALTA COMPETICIÓN

Si quiere mantenerse a los mas altos niveles en el trabajo o el deporte, necesitará mantener mucha capacidad en reserva. **Pero el entrenamiento en las diferentes áreas de fuerza, velocidad y resistencia normalmente consume mucho tiempo y energía.** Todas estas metas del entrenamiento ahora se pueden lograr con un método altamente efectivo y con un gran ahorro de tiempo.

La fuerza muscular juega un papel importante como base para el rendimiento. El alto rendimiento solo es posible con una gran estabilidad muscular, pero es muy difícil lograr estabilizar los músculos profundos con métodos convencionales. Aquí es precisamente donde miha bodytec, con la activación simultanea de toda la musculatura efectiva y con un gran ahorro de tiempo: miha bodytec entrenamiento integral.

Se evita de forma contundente el estrés articular unilateral y **se reducen potenciales desequilibrios musculares. El entrenamiento se puede combinar con movimientos dinámicos, incluso específicos deportivos.** Esto

significa que la fuerza adicional puede coincidir con los objetivos del movimiento para cada deporte, de manera muy eficaz. Ya no existe una necesidad de separación estricta entre entrenamiento general de fuerza y entrenamiento más específico de rendimiento, cuya suma de esfuerzo se asocia con más estrés, agotamiento y riesgo de lesión, **logra entrenar de forma altamente efectiva, mientras se ahorra un tiempo considerable.**

EL DOLOR DESAPARECE. UN NUEVO REMEDIO PARA LA ESPALDA

El problema de salud más común es el dolor de espalda. Tanto gente joven como mayor se ven afectados en igual medida. Estrés, tensión unilateral y negligencia en el entreno de la musculatura de la espalda, son las fuentes principales de las molestias. Con el tiempo, el problema se hace crónico y más grave, por intentar evitarlo con posturas compensatorias. Es un círculo vicioso sin fin, dejando al afectado en estado de desesperación. Hay una forma de salir: ¡entrenamiento específico de la espalda!

EMS CORE TRAINING

Trabajar con miha bodytec implica que cada movimiento active los músculos del tronco, los cuales estabilizan el cuerpo. El core es el área comprendida desde la pelvis al pecho, incluyendo también todas las estructuras blandas de este espacio (I.E., músculos, ligamentos y esqueletos).

En los términos biomecánica de los huesos (sistema muscular) es importante tener en cuenta cada uno de los movimientos de nuestro cuerpo (incluyendo la intención del movimiento) que están precedidos por una actividad de los músculos posturales y que deben estabilizar nuestro cuerpo en un centro de gravedad. Esta estabilidad se logra a través de músculos que pertenecen al llamado sistema de estabilización profunda o core.

Ejemplos de esto son los abdominales transversos, los músculos del suelo pélvico y el sistema de los músculos de la espina menor. En otras palabras, si no tienes una buena postura corporal, nunca conseguirás una buena calidad en el movimiento (por lo tanto, no alcanzaremos la coordinación máxima en la resistencia del músculo, ni un rendimiento óptimo.) La calidad en los músculos de la columna y su estabilidad está reflejada también en la

periferia (extremidades) y su fallo puede conducir a la sobrecarga de articulaciones y músculos o exponernos al desarrollo de lesiones.

El ejercicio con Bodytec ayuda a coordinar los músculos de la columna en conexión con los movimientos de las extremidades y así entrenar el equilibrio. Debido al principio del ejercicio dinámico, los músculos aprenden a reaccionar rápidamente y al mismo tiempo aprenden a economizar situaciones estimuladas por el ejercicio. Como consecuencia, la potencia de todos los músculos implicados se aumenta.

Nuestros sistemas de entrenamiento son aptos para todas las personas y disciplinas deportivas gracias a las infinitas posibilidades de entrenamiento. Te ayudarán a centrarte en los músculos que necesitas entrenar para un deporte concreto, por eso Bodytec es el entrenamiento de muchos atletas profesionales y olímpicos.

El conjunto de ejercicios trabajará todo el cuerpo en poco tiempo, convirtiéndose en una manera excelente de mejorar también en fitness. A través de la repetición constante de esos ejercicios, el cuerpo evolucionará de forma excepcional. Activa la musculación de forma isométrica, concéntrica, excéntrica, isocinética, activa todos los sistemas de energía anaeróbico y aeróbico. Permite trabajar la fuerza máxima, fuerza explosiva y la resistencia muscular.