

NOVINKY ZE SVĚTA ELEKTRICKÉ STIMULACE SVALŮ

Úvodem



Vážení příznivci elektrické stimulace svalů,

právě držíte v rukou první vydání EMS NEWS. Motivem k jejich vydání nám byla stále vzrůstající obliba EMS tréninku v Česku a na Slovensku a s tím spojená potřeba nabídnout našim zákazníkům ucelené a aktuální informace v tištěné formě. Předlohou nám byly

SPINNING® NEWS, které naše společnost, jakožto výhradní dovozce kol pro Spinning, vydávala v letech 2004–2009, tedy v dobách „zlatých časů“ spinningu. V tomto období jsme vybavili více než 350 spinningových center, což představuje přes 5000 spinningových kol. Ač se na první pohled může zdát, že Spinning má s EMS pramálo společného, opak je pravdou. Základním spojovacím znakem je podobná vstupní investice, která je dosažitelná téměř pro každého, kdo má zájem začít podnikat. Dalším společným bodem je prostorová nenáročnost, která je u EMS ještě nižší, než tomu bylo u spinningu. Stejně tak jsou nízké náklady na vybavení prostoru. Tím nejdůležitějším spojovacím článkem však je příležitost! Je to příležitost začít podnikat v něčem novém, kde ještě není konkurence a kde je možné si s malými náklady a přiměřeným úsilím vybudovat podnik, který bude fungovat mnoho let, bez ohledu na aktuální trendy. Je to příležitost pro všechny kdo, nemají prostředky na to, aby se postavili silným hráčům na jejich poli, protože EMS je úplně nový trh, který se právě rodí.

*Přeji Vám odvalu se správně rozhodnout!
Pavel Suchý, jednatel společnosti Nové Fitness, s.r.o.*

JEDNODUŠE VĚTŠÍ ÚSPĚCH – MIHA BODYTEC

**At' už jde o větší sílu, rychlejší pohyby
nebo delší výdrž – studie dokazují
účinnost tréninku s miha bodytec*:**

- EMS s přístroji miha bodytec je unikátní forma tréninku, která zajišťuje zvýšení maximálního výkonu díky zlepšení reakční rychlosti zapojení svalů.
- Obecně vnímaná výkonnost vzrostla u 84 % účastníků!
- Maximální síla se zvýšila již po 4 tréninkových jednotkách o 17 %!
- 71 % účastníků zaregistrovalo výrazné zlepšení vytrvalosti!
- Hodnoty vytrvalosti svalů vzrostly po pouhých 12 tréninkových jednotkách až o 108 %!
- Maximální výkon se zvýšil po pouhých 4 týdnech tréninku až o 30 %!
- Rychlost kontrakcí se zvýšila v průměru o 22 %. Explosivní síla obtížně trénovatelného hlubokého svalstva trupu stoupla dokonce až o 74 %!
- Naměřené hodnoty potvrzují výsledek: EMC celého těla je až o 40 % intenzivnější než běžné posilování se závažími!



* Zdroj: Studie Univerzity Bayreuth (Boeckh-Behrens et al. 2002–2006) a Německé sportovní vysoké školy Kolin (Kleinöder/Kreuzer/Speicher 2006–2008)

JAK NATRÉNOVAT 95 % SVALŮ ZA 20 MINUT

Zní to jako sliby šarlatánů o zázračných návodech na zhubnutí, že? Přesto tento článek zkuste dočíst a třeba dostanete chuť vyzkoušet si „zázrak“ na vlastní kůži.

Elektro Myo Stimulace

EMS, tedy elektrická stimulace svalů, je pojem, který se několik desetiletí používá v medicíně v rehabilitaci a rekonvalescenci. Pomocí slabých, ale velmi častých elektrických impulzů jsou svaly aktivovány stejným principem, jako je aktivuje přirozeně tělo. Jen daleko častěji, než jsme schopni dokázat vůlí. Touto aktivací dochází buď k uvolnění zatuhlých svalů, nebo k jejich posílení. Při elektroléčbě se svaly stimulují lokálně, většinou pouze jeden sval. Kdyby se takto mělo aktivovat celé tělo, trvalo by to několik hodin. Proto se – nejprve v kosmonautice – začala používat komplexnější metoda, která zapojí celé svalové skupiny, části těla až celé tělo najednou. To proto, aby kosmonautům svaly neatrofovaly při dlouhém pobytu bez gravitace. A odtud byl už jen krůček k využití pro každého, ať už se jedná o vrcholové sportovce nebo obyčejného smrtelníka.



95 % svalů

Komplexní elektro-myo-stimulace pracuje až s 10 dvojicemi elektrod, kdy je každá dvojice umístěna na pravé a levé polovině těla. Impulz tak proběhne ve všech svalech „po cestě“ z jedné poloviny těla na druhou a ne jen v místech umístění elektrod. Proto jsme schopni touto metodou aktivovat celé tělo, všechny svaly. A to dokonce i ty, které standardně neumíme vůlí zapojit či je potřeba složitých cviků a dlouhého učení, jak je zapojit. Například svaly pánevního dna, hluboké zádomé svalstvo apod. A díky tomu, že impulz probíhá mezi pravou a levou polovinou těla a opačně, si jsme jisti, že svaly obou polovin těla pracují naprosto stejně intenzivně. A odstraňujeme tak svalovou dysbalanci, která je nejčastější příčinou bolestí zad.

Efektivita

Efektivita nespočívá jen v zapojení skutečně celého těla najednou, ale i na množství svalových stahů, zpevnění a uvolnění, a tím pádem jejich aktivaci a posílení v čase. Vůlí dokážeme poslat signál svalům, aby se zpevnily, přibližně jednou za sekundu. S pomocí EMS to tělo zvládne 85× za sekundu. Svaly takto procvičíme velice rychle a efektivně a zároveň dostatečně intenzivně, aby „trénink“ nastartoval procesy v těle, které vedou k jeho celkovému zpevnění, svalové vyrovnanosti a zvýšené spotřebě energie, o které ještě bude řeč.

20 minut týdně

Pokud budete chtít kvalitně procvičit celé tělo v posilovně, budete muset přijít 4-5× týdně a pracovat nejen na velkých svalových skupinách, které „jsou vidět“, ale věnovat se i jemným svalům, které drží tělo ve správných polohách a jsou neméně důležité, ale často opomíjené. Aby byla aktivace svalů dostatečná, vezmete do ruky těžkou činku a uděláte s ní 8 opakování, a to celé ve 3 sériích. Celkem 24 cviků, 24 svalových kontrakcí. S obrovskou zátěží. A potom další cviky, další svaly, další činky, stroje, pomůcky.

Při EMS tréninku, který je rozdělen na 4s záběru a 4s uvolnění probíhá každou sekundu 85 svalových kontrakcí. Ve 20minutovém tréninku jsme tedy 10 minut ve zpevnění a 10 minut v uvolnění. Kolik to bude svalových kontrakcí celkem? 51 tisíc! Ač to nebude na první pohled patrné, je tělo zatíženo tak, jako by najednou odcvičilo 2 hodiny 4-5× v posilovně. K celkovému vyrovnání (regeneraci) organismu pak dojde až po 6-7 dnech. A po celou tu dobu funguje tělo ve zvýšeném energetickém režimu. A po týdnu můžeme zařadit další dvacetiminutový trénink. 20 minut týdně!

Sport

EMS se využívá také ve sportu. Nejenom jako silový trénink, ale jako zintenzivnění kondičního a specifického tréninku. Pomocí programu cardio-metabolism dodáváme tělu konstantní impulzy 20 minut, zatímco se sportovec pohybuje přibližně stejně jako na klasickém tréninku. Za své úspěchy vděčí částečně i metodě EMS taková sportovní esa jako Hermann Maier, Vitalij Kličko, Usain Bolt nebo Bayern Mnichov či německá fotbalová reprezentace. Z českých sportovců například olympijský vítěz David Svoboda.

Hubnutí

Každý ví, že ke stálé hmotnosti vede cesta jen přes vyrovnanou energetickou bilanci. Že je potřeba spálit tolik energie, kolik energie přijmeme. Pokud chceme hubnout, musíme víc vydat než přijmout. Jestli víc energie přijmeme, než vydáme, budeme přibírat na váze. Jak můžeme zařídít, abychom víc energie vydávali? Samozřejmě fyzickou aktivitou. Dlouhodobou. Pravidelnou, delší a dostatečně intenzivní fyzickou aktivitou vydáme přibližně pětinu energie za den. Desetinu vydáme zpracováním potravy a zbytek je tzv. bazální metabolismus. 70 % energetického výdeje těla. A tento bazální metabolismus je z 80 % tvořen klidovou spotřebou svalů! Jinými slovy, čím víc aktivních svalů máme, tím víc spálíme energie. A to i v klidovém režimu. Zvýšíme-li svalovou hmotu, bude naše tělo každý okamžik spotřebovávat víc energie. A díky tomu budeme pálit záso- by – tuky. A hubnout.

pokračování na straně 4



NASAZENÍ ELEKTROD SYSTÉMEM PLUG & PLAY

Přístroj Miha Bodytec je koncipován jako modulární systém, který dokáže individuálně aktivovat všechny skupiny svalů od hlavy až k patě. Funkční vesta obsahuje elektrody v oblasti horních a dolních zad, břicha a hrudi, kyčelní pás stimuluje kompletně sedací svalstvo a elektrody na pažích a nohách příslušné svaly rukou a nohou. Funkční vesta je k dostání v různých velikostech a zaručuje dokonale padnoucí tvar. Popruhy s rychlouzavíracími systémy zajišťují komfortní manipulaci.



NOŠENÍ A PŘÍJEMNÝ POCIT

Speciální sportovní oblečení Miha Bodytec doplňuje celý systém. Integrované špičkové materiály ve vestě a v popruzích zajišťují příjemný komfort při nošení. Plochy elektrod jsou potaženy savou, antibakteriální vrstvou z mikrovláken. Elektrody stačí krátce navlhčit, navléknout vestu a jste připraveni přístroj komfortně používat.



OPTIMÁLNÍ KOMBINACE ÚLOŽNÉ A PRACOVNÍ PLOCHY

- Poskytuje místo až pro 8 vest s elektrodami a odpovídající příslušenství.
- Skleněný povrch pro snadné čištění
- Vysoká stabilita díky velkému podstavci
- 4 úložné přihrádky pro příslušenství
- 8 ramínek na oděvy s označením velikostí



JEDNODUCHOST A BEZPEČNOST

Mobilní řešení otevírá spoustu nových možností využití. Osobní tréninky mohou díky mobilnímu použití EMS stroje zaručit ještě flexibilnější péči o své zákazníky přímo u nich doma. V lékařské oblasti nastavuje inovativní kompaktní řešení nová měřítka pro terapii imobilních pacientů.

Pro mobilní použití je k dispozici miha bodytec s kufrem od výrobce PELI. Kufr je vyroben z nerozbitného materiálu, disponuje pevným vodotěsným uzavíráním a zaručuje bezpečnou přepravu přístroje, elektrod a příslušenství. Kufr slouží také jako stabilní podstavec. Užijte si EMS trénink nezávisle na studiu. Kdekoli a kdekoli.



Společnost Miha Bodytec je výrobce prvotřídních produktů, který umožnil široké veřejnosti využívat elektrostimulaci svalů celého těla (EMS). Tyto produkty s využitím rozsáhlého know-how a s nadšením nadále inovuje. Tato společnost, která je lídrem na trhu EMS nabízí každému komerčnímu poskytovateli služeb EMS komplexní balíček produktů a služeb, který pomáhá k úspěchu a zajištění špičkového servisu pro zákazníky.

Miha Bodytec má v současnosti zastoupení ve více než 30 zemích a dynamicky expanduje. EMS trénink s Miha Bodytec je zárukou pro mimořádně dobré, rychle viditelné a citelné výsledky, v souladu s duchem dnešní doby!

MAXIMÁLNÍ UŽITEK A DOKONALÝ KOMFORT

Miha Bodytec kombinuje ty správné ingredience pro revoluční systém: nejnovější technologie v kombinaci s optimálním užitekem a maximálním komfortem.

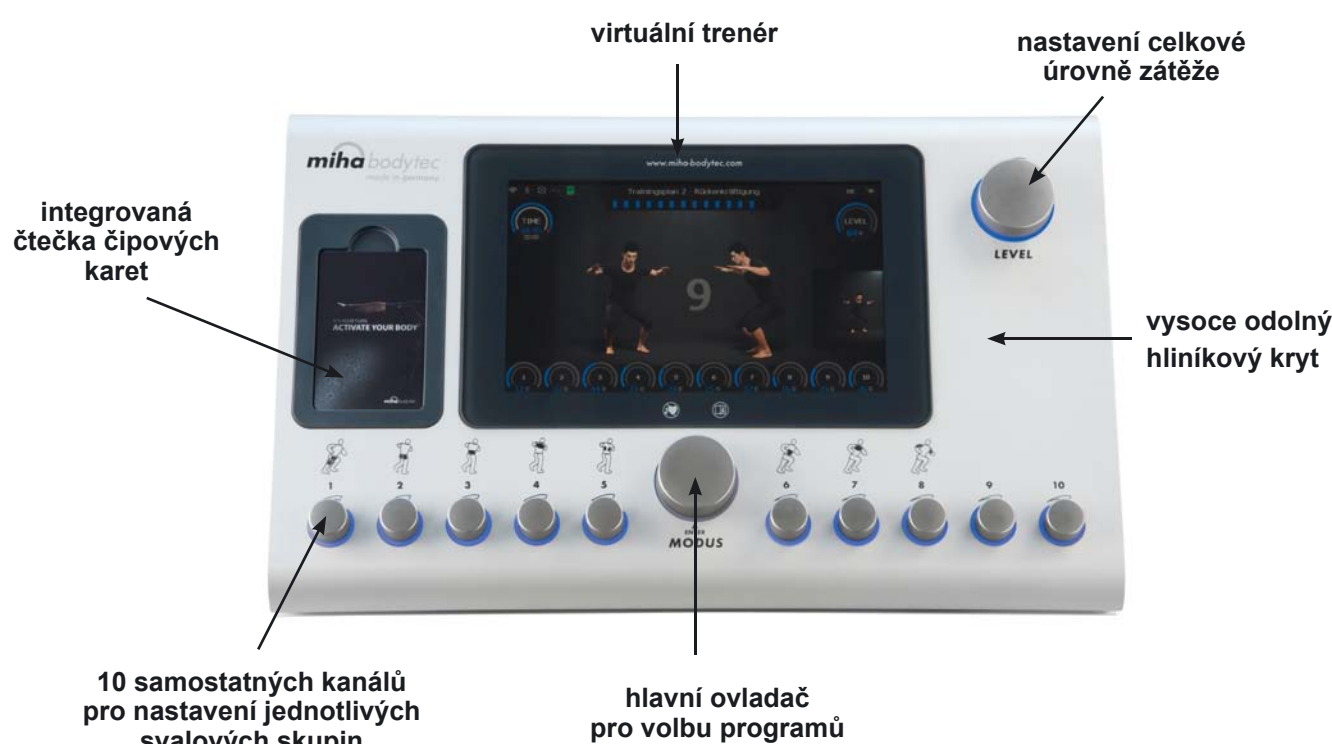
Přístroj o velikosti laptopu lze používat prakticky všude – buď v mobilní variantě nebo pevně instalovaný na stylovém stojanu. Stejně komfortní je funkční vesta, která se pomocí kabelu připojí k tréninkovému přístroji.

Princip fungování přístroje Miha Bodytec je revoluční. Agonista a antagonist a hluboké vnitřní svalstvo jsou současně stimulovány elektrickými impulzy.

Pomocí přístroje lze šetrně a efektivně trénovat cílené skupiny svalů i celé tělo. Uživatel ve velmi krátké době uvidí a pocítí úspěchy. Miha Bodytec je univerzální tréninkový přístroj pro širokou oblast použití.

ČIPOVÁ KARTA PRO OSOBNÍ TRÉNINK

Integrovaná čtečka na čipovou kartu umožňuje individuální nastavení aplikací a tréninkových cílů, které lze kdykoliv zobrazit stisknutím tlačítka. Čipová karta je tak další zárukou pro cílený „osobní trénink“ se strojem miha bodytec. Maximální luxus s vynaložením minimálního úsilí.



Více informací naleznete na www.miha-bodytec.com

ZAČÍNÁME S EMS

Přemýšlíte, zda a případně jak, se pustit do podnikání v oblasti stále populárnější elektro myo stimulace (EMS)? Přinášíme vám přehled základních informací, které vám pomohou se správně rozhodnout.

TYPY TRÉNINKU

Nejprve je potřeba si definovat, **na jakém principu chcete EMS používat** – existují v zásadě dva směry, kterými se lze vydat, přičemž každý oslovuje odlišnou cílovou skupinu.

1. EMS Trénink

Základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů (95 % svalů) při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. Trénink je natolik intenzivní, že regenerace trvá 5 až 7 dní a díky tomu se trénuje pouze 1× týdně!

Tento trénink probíhá ve formátu jeden na jednoho, max. jeden na dva. Vzhledem k vysoké časové i finanční efektivitě oslovuje tento typ tréninku širokou cílovou skupinu, především klienty, kteří běžně nechodí do fitness center. Tento způsob tréninku je ve světě nejrozšířenější, využívá

jej mimo jiné nejúspěšnější německý řetězec EMS studií Body Street (přes 240 poboček!), v Česku např. Body Express.

2. Fitness cvičení s podporou EMS

Základem tohoto typu tréninku je klasické cvičení, buď jen s vlastním tělem nebo i s pomůckami, které je „podpořeno“ elektrickou stimulací. Nastavení úrovně stimulace dosahuje podstatně nižší úrovně než u EMS tréninku (jinak by nebylo možné provádět vlastní cvičení). Výsledkem je pocitově

velmi intenzivní trénink, který však ve výsledku nedosahuje úrovně EMS tréninku, a proto zpravidla probíhá 2× až 3× týdně. Vzhledem k tomu, že se jedná o standardní cvičení podpořené EMS, oslovuje tento typ tréninku obdobnou skupinu klientely, jako běžná fitness centra. Cvičení vícekrát v týdnu je finančně i časově náročnější, proto oslovuje spíše movitější klientelu.

Tento typ tréninku není kvůli nízké efektivitě ve světě moc rozšířený, používá se spíše ve specializovaných tréninkových centrech pro úzkou cílovou skupinu.

ZPŮSOBY PROVOZOVÁNÍ

Dalším důležitým krokem je **volba způsobu provozování EMS** – zde se nabízí celkem tři základní možnosti:



1. Trénink u klienta – osobní trenér s cestovní verzí EMS přístroje, EMS trénink probíhá u klienta doma.

Investice: EMS přístroj, přepravní kufr, osobní automobil

Výhody: nízké počáteční náklady, žádné fixní náklady (nájem), časová flexibilita

Nevýhody: „one man show“ – vše stojí a padá s osobou trenéra, nižší časová efektivita

Doporučení: vhodné na jednoduchý rozjezd bez vysokých počátečních nákladů, z dlouhodobého pohledu doporučujeme transformaci na mikro studio

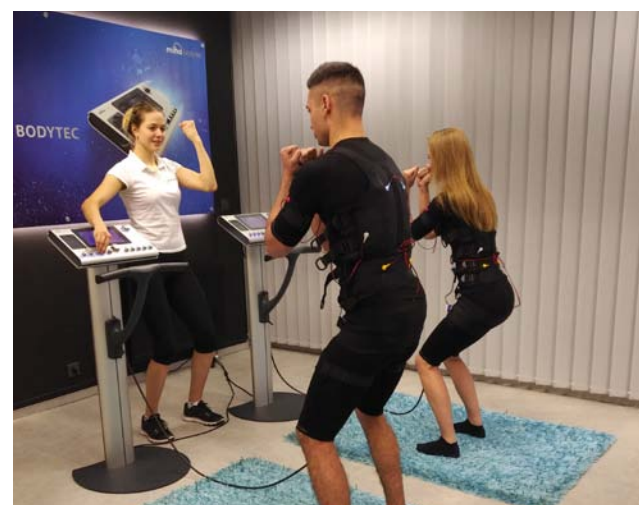
2. Mikro studio se dvěma přístroji.

Investice: EMS přístroje, vybavení studia, webové stránky, marketing, branding, firemní procesy, pronájem prostoru

Výhody: větší efektivita se dvěma přístroji

Nevýhody: vyšší počáteční investice, složitější organizace, nutnost vytvoření rozsáhlejšího know-how

Doporučení: Pokud máte dostatek času zkušenosti s organizací, nastavováním systému a s vedením týmu lidí a vizi, že vytvoříte vlastní řetězec, jděte do toho!



3. Franšízové mikro studio

Investice: EMS přístroje, vybavení studia, franšízový poplatek

Výhody: nižší počáteční investice než u mikro studia, pevná pravidla, vysoká efektivita provozu, využití silné značky

Nevýhody: omezený prostor pro vlastní kreativitu

Doporučení: Plánujete otevřít jedno, nebo více studií? Chcete se raději věnovat vlastnímu provozu místo vytváření a nastavování systému? Franšíza je pro Vás nejlepší volba!

BODY EXPRESS

Franchisový projekt sítě studií BODY EXPRESS, založených na technologii EMS, ležel v hlavě dlouholetému fitness profesionálovi Tomáši Krmíčkovovi ještě v době, kdy se aktivně podílel na chodu špičkového brněnského klubu STAR TRAC. „Můj problém v té době byl, že jsem skrze klub poskytoval komplexní a opravdu rozsáhlé služby tradičním



způsobem a najednou tu byla technologie budoucnosti, která mohla ten tradiční systém výrazně nabourat. To jsem měl někde vzadu v hlavě a projekt tak podvědomě brzdil.“ Pak se změnila situace se STAR TRAC health clubem a rázem jsem měl volné ruce a mohl se do přípravy sítě BODY EXPRESS vrhnout naplno.“ vysvětluje Tomáš Krmíček. Příprava designu studia, logiky systému, IT řešení, tvorba školení a motivace personálu zabrala několik měsíců a první studio BODY EXPRESS otevřelo v Brně v M-Paláci. V rychlém sledu následovalo dalších 5 studií v Brně, v Praze a v Moskvě. V současnosti je v jednání otevření dalších studií v Praze, v Brně, Plzni a Opavě a chystá se i první studio na Slovensku.

Jestliže EMS je v současnosti nejrychlejší způsob, jak dostat své tělo do kondice, odstranit svalové dysbalance a zhubnout, tak BODY EXPRESS je nejrychlejší způsob EMS. „My v BODY EXPRESS jsme si vědomi, že pro naše klienty jsou nejdůležitější dva faktory – čas a výsledek. Za co nejkratší čas, co nejrychleji k výsledku. A proto jsme maximálně standardizovali celý proces tréninku s EMS. Klienti vždy dostanou to, co očekávají. Nic je nepřekvapí a vždy se na nás mohou spolehnout.“ říká Tomáš Krmíček, zakladatel sítě BODY EXPRESS, a pokračuje: „Samotné cvičení trvá 20 minut a díky našim profesionálním trenérkám a trenérům Vám můžeme zaručit, že od okamžiku, kdy k nám vstoupíte, do chvíle, kdy za sebou budete zavírat



dveře, neuplyne ani 30 minut. Vaše týdenní dávka tréninku Vám nezabere více času, než ½ hodiny. Půl hodiny ve Vašem nabitém programu. Nic víc.“

BODY EXPRESS je koncept, který maximalizuje účinky elektro-myo-stimulace a soustředí se jen na užitek a efekt pro klienta. Nenajdete tu nic, co by klienta odvádělo od nejrychlejší cesty k jeho cíli nebo ho na té cestě zdržovalo. „Jestliže lze něco udělat za 20–30 minut, nebudeme k tomu přidávat další půlhodinu, kdy by klienti jen ztraceli čas.“ vysvětluje Tomáš Krmíček. „Proto chceme, aby se za BODY EXPRESS nemuselo cestovat déle než 15 minut. Chybí Vám BODY EXPRESS ve Vašem okolí? Dejte nám vědět, abychom jej u Vás mohli otevřít nebo našli franchisového partnera, který to pro Vás udělá. Nebo chcete být majitelem studia BODY EXPRESS právě Vy? Jsme připraveni Vás podpořit.“ uzavírá Tomáš Krmíček (více na www.bodyexpress.cz)

