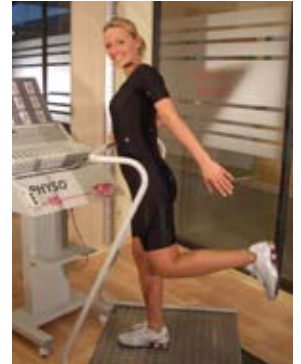


# Ein perfekt trainierter Körper mit 20 Minuten Training

Die **sensationellen Trainingserfolge** mit dem **EMS-Training** wurden in mehreren aktuellen Studien belegt: Das Training mit dem **Physo-m-Bodyformer** ist bis zu viermal (!) intensiver als im normalen Workout.



len Workout, denn die gesamte quer gestreifte Muskulatur wird isometrisch, isotonisch und auxotonisch (Kontraktionsprinzip) trainiert. Dadurch erhöht sich die Sauerstoffzufuhr, Muskel- und Ausdauertraining werden optimal ergänzt und in einer Trainingseinheit durchgeführt. Untrainierte Muskeln werden schonend aufgebaut, der Energieverbrauch wird er-

m-Bodyformer ist also ein hochwirksames Trainingsgerät für alle Alters- und Leistungsstufen.

Die revolutionäre Physo-m-Technologie wird seit 1995 ausschließlich in Deutschland entwickelt und gefertigt. Physo-m-Geräte werden in kosmetischen und medizinischen Bereichen eingesetzt: inzwischen in über 2 500 Einrichtungen sowohl in der Sportmedizin, in der Physiotherapie und in Kliniken als auch in Kosmetikstudios, Schönheitsfarmen, Wellnesseinrichtungen und Fitnesszentren. Platz sparend und kinderleicht bedienbar sind die Bodyformer ideal auch für das Training zu Hause.

Infos unter [www.physo-m.de](http://www.physo-m.de) oder Telefon (0 60 21) 58 83 80. ◆

## Gesundheit

Die revolutionäre Ganzkörper-Trainingsmethode von Physo-m ermöglicht individuelles und tiefenwirksames Training: Mittels eines speziell entwickelten Anzuges (Bild oben rechts) werden die neuartigen Physo-m-Impulse an die gewünschten Stellen im Körper transportiert und setzen dort direkt die Muskelkontraktionen in Gang. Der anschmiegsame Mikrofaser-Figurforming-Anzug sitzt wie eine zweite Haut und ist sowohl atmungsaktiv als auch waschbar. Mit 20 integrierten Spezialelektroden ist er über ein Steuerkabel mit dem Physo-m-Bodyformer verbunden. Die innovative Technologie ermöglicht ein sehr schonendes Training, das gezielt auch bei Bewegungseinschränkung Muskeln trainieren und stärken kann, wie beispielsweise bei Gelenkproblemen jeder Art, Arthrose, Osteoporose, Muskelverspannung oder Durchblutungsstörungen.

### Geringer Zeitaufwand, aber deutlich intensiveres Training

Durch gezielte Übungen wird die Muskularbeit intensiviert und schon nach der ersten Trainingseinheit sind deutliche Fortschritte zu bemerken. Rund zweimal 20 Minuten Training in der Woche genügen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Trainingswirkung mit dem Physo-m-Bodyformer ist bis zu viermal höher als im norma-

höht, der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert: der ideale Weg zur Traumfigur.

Der Bodyformer ist für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Anforderungen einsetzbar: In einem Studio bei Köln, das bereits seit einiger Zeit mit dem Physo-m-Bodyformer arbeitet, berichten die Kunden von erstaunlichen Ergebnissen: Selbst eine durchtrainierte Aerobic-Trainerin hat ihre Figur an den Problemstellen noch wesentlich verbessern können. Nach Aussage eines Kunden mittleren Alters mit schweren Rückenbeschwerden waren die Schmerzen nach dem Bodyformer-Training fast völlig verschwunden. Eine andere Kundin konnte nach 10 Trainingseinheiten ihren Umfang um 20 cm reduzieren und den Muskelanteil um 2 kg erhöhen. Der Physo-

#### Physo-m-Bodyformer

- Top-Figur in kurzer Zeit
- schöner Bauch
- knackiger Po
- straffe Haut
- Cellulitereduktion
- Kräftigung der Haltungsmuskulatur
- Linderung von Rückenbeschwerden
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Schneller Körperfettverlust

