

Düsseldorf setzt auf Wohlfühleffekt und Traumfigur in kurzer Zeit

Effizienztraining und modernste Technologien machen das möglich

Das Bedürfnis, eine überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit, ein attraktives Aussehen zu erzielen und zu erhalten, steigt stetig. Die beruflichen sowie die privaten Anforderungen sind für jeden einzelnen heutzutage außerordentlich hoch. Es fehlt häufig die Zeit, sich stundenlang beispielsweise bei einem Waldlauf, in einem Sportverein oder in einem Fitnessstudio abzuquälen.

Erfolgreich Berufstätige leiden oftmals unter einem „Zeitproblem“ und den entsprechenden Möglichkeiten, zeitsparend körperlich aktiv und leistungsfähig zu sein.

Seit einiger Zeit gibt es jedoch die Möglichkeit, zeitsparend und höchst effizient den eigenen Körper in Form zu bringen. Trainingssysteme wie Power Plate und der miha bodytec machen das möglich. miha bodytec und mihaCross sind besondere

Ganzkörper-Systeme mit höchstem Effizienzfaktor für die Muskelkräftigung, Stärkung der Rücken- sowie Tiefenmuskulatur, Anti-Aging, Shaping, Fett- und Gewichtsreduktion, mit einem zusätzlichen Massage- und Entspannungsfaktor, die sogar eine sichtbare Cellulite-Reduktion herbeiführen können.

MARC-ALEXANDER JONEN bietet in seinem gleichnamigen Personal Trainingsstudio *JONENsports* diese besonderen Trainingsmöglichkeiten mithilfe seines Personal Trainer-Teams in Düsseldorfs exklusiver Innenstadtlage. Marc-Alexander Jonen gehört zu den bekanntesten Personal Trainern Deutschlands. Als studierter Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer der Deutschen Trainerakademie betreut er seit 15 Jahren gesunde sowie erkrankte Menschen in renommierten Fitness-, Wellness- und Rehabilitationszentren. Zu seinen Auftragge-





bern gehören unter anderem das 5-Sterne-Hotel „Breidenbacher Hof“, Prominente sowie Privatpersonen aus Mode, Politik, Gesundheitswesen, Fernsehen und Sport.

Marc-Alexander Jonen: „**JONENsports** überzeugt durch Effizienz und Zeitersparnis, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Voraussetzungen unserer Kunden.

Körperanalysen und Auswertungen mit Ärzten sind obligatorisch, ebenso wie das Training unter persönlicher Anleitung. Die besondere Atmosphäre in einem innovativen Ambiente, ausreichende Parkplatzmöglichkeiten sowie eine Frischluftanlage gewährleisten auch im Sommer das angenehme Trainingserlebnis und Wohlbefinden unserer Kunden.“

Trainingsmethoden und ihre Wirkung:

Das miha bodytec-System ist eine Weiterentwicklung des Elektro-Muskel-Stimulationstrainings (EMS), das bisher im Leistungssport und in der Physiotherapie erfolgreich eingesetzt wurde. Die beim miha bodytec-Ganzkörper-Training am Körper angebrachten Pads stimulieren gezielt die gesamten Haupt- und Tiefenmuskeln des Körpers. Das garantiert ein äußerst effektives Ganzkörpertraining bei minimalem Zeitaufwand. Aus diesem Grund weisen anerkannte Sportwissenschaftler auf eine bis zu 18-fach höhere Intensität im Vergleich zum herkömmlichen Kräftigungstraining hin. Unter Insidern gilt sie als das intensivste aktuelle Trainingssystem. Nach den ersten Trainingseinheiten können beispielsweise Rückenprobleme reduziert und behoben sowie ein erheblicher Straffungseffekt herbeigeführt werden.

Mit dem miha bodytec erzielen Sie

- eine Muskelkräftigung auch der Tiefenmuskulatur (Stabilität)
- sehr hohen Shaping- bzw. Straffungseffekt
- einen größtmöglichen Effizienzfaktor
- eine intensive Entspannung

Das mihaCross-Training ist ein besonderes Ausdauertraining, bei dem das miha bodytec-System mit einem speziellen Cross-trainer kombiniert wird.

Der Effizienzfaktor ist im Vergleich zum herkömmlichen Ausdauertraining bei den folgenden genannten Trainingszielen weitaus größer:

- Anti-Aging
- Shaping
- Fett- und Gewichtsreduktion
- mit einem besonderen Massage- und Entspannungsfaktor, der sogar eine sichtbare Cellulite-Reduktion herbeiführen kann.

Das Prinzip des Power Plate-Training basiert auf der speziellen Beschleunigungs- bzw. Vibrationstechnik.

- Bei diesem Trainingssystem werden in der Sekunde zwischen 25 und 40 Muskelkontraktionen ausgelöst.
- Aus diesem Grund sprechen Sportwissenschaftler von einem maximalen Trainingserfolg innerhalb von nur 10 Minuten.

JONENsports – Personal Training

Berliner Allee 25

40212 Düsseldorf

Tel.: 0211/15 97 79 99

Mobil: 0178/8 56 40 73

E-Mail: info@jonensports.de

www.jonensports.de