



## MACH MEHR AUS DIR!

Willkommen bei "Instant Abs" – das innovative Hyper Shaping Studio in Wien, das eine neue Ära des effektiven und zeitsparenden Muskel- Aufbaus, Straffung und Kräftigung einläutet. Wir definieren eine neue Kategorie im Fitnessmarkt, die weder traditionelles Gym noch herkömmliches Body/Health Studio ist, sondern vielmehr eine revolutionäre Methode des Körpertrainings durch die Nutzung von HIFEM Magnetfeld-Impulsen.

### **Was ist "Instant Abs"?**

"Instant Abs" zielt darauf ab, Muskeln effektiv aufzubauen, zu straffen und zu kräftigen, ohne dass unsere Mitglieder intensiv trainieren oder schwitzen müssen. Unser Ansatz basiert auf der neuesten Technologie des HIFEM (High-Intensity Focused Electromagnetic) Magnetfelds, das gezielt Muskelkontraktionen auslöst und somit einen effektiven Trainingseffekt erzielt.

### **Funktionsweise unserer Geräte mit HIFEM:**

Unsere hochmodernen Geräte nutzen HIFEM Magnetfeld-Impulse, um Muskelkontraktionen zu erzeugen, die denen eines intensiven Workouts ähneln. Diese Impulse dringen tief in die Muskelfasern ein und stimulieren sie, wodurch ein effektiver Aufbau, Straffung und Kräftigung der Muskulatur erreicht wird. Eine "Instant Abs"-Session ist einfach und bequem: Unsere Mitglieder setzen sich einfach auf das speziell entworfene Gerät, das HIFEM-Impulse abgibt, und lassen die Technologie ihre Arbeit tun, während sie sich entspannen oder andere Aktivitäten ausführen.

### **Weitere wichtige Punkte über "Instant Abs":**

- **Zeitersparnis:** Unsere Mitglieder können in kurzen, effizienten Trainingseinheiten maximale Ergebnisse erzielen, was ideal für diejenigen ist, die einen vollen Terminkalender haben.
- **Komfort:** Dank der minimalen Anstrengung und des Fehlens von Schweiß während der Trainingseinheiten können unsere Mitglieder ihre Fitnessziele bequem und ohne Unannehmlichkeiten erreichen. Perfekt für die Mittagspause.
- **Effizienz:** Durch unsere innovative HIFEM-Technologie erleben unsere Mitglieder eine 100%ige Muskelkontraktion im Vergleich zu nur etwa 40% bei herkömmlichem Training im Gym. Das bedeutet, dass das Training bei "Instant Abs" deutlich effektiver ist und schneller Ergebnisse liefert. Konkret macht ein Kunde in einer 20-minütigen Session etwas 20.000 Muskelkontraktionen.

Mit diesem einzigartigen Konzept und unseren innovativen Ansätzen streben wir danach, eine neue Ära des Körpertrainings einzuleiten und Menschen in Wien zu helfen, ihre Fitness- & Bodyziele auf eine noch nie dagewesene Art und Weise zu erreichen.

### **Was steckt hinter der Technologie?**

Die HIFEM-Technologie, die bei "Instant Abs" zum Einsatz kommt, ist nicht nur revolutionär, sondern auch wissenschaftlich fundiert. HIFEM steht für High-Intensity Focused Electromagnetic und ermöglicht es, gezielte Muskelkontraktionen durch hochintensive elektromagnetische Felder zu erzeugen. Diese Impulse dringen tief in die Muskelgewebe ein, erreichen Schichten, die mit herkömmlichen Übungen kaum erreicht werden können, und stimulieren dort die Muskelfasern effektiv.

Das Besondere an HIFEM ist, dass es nicht nur den Muskelaufbau unterstützt, sondern auch die Fettverbrennung fördert. Indem es die Muskeln zu 100% kontrahiert, im Gegensatz zu den etwa 40% bei herkömmlichem Training im Fitnessstudio, wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die metabolische Aktivität erhöht. Dies führt zu einem erhöhten Energieverbrauch, auch nach dem Training, und damit zu einer effektiven Fettverbrennung.

Im Vergleich zu herkömmlichem EMS (Elektromyostimulation) bietet HIFEM eine tiefere und intensivere Stimulation der Muskeln, was zu schnelleren und sichtbareren Ergebnissen führt. Während EMS häufig nur oberflächliche Muskelschichten erreicht, geht HIFEM viel tiefer und ermöglicht eine umfassendere Muskelaktivierung. Darüber hinaus ermöglicht die präzise Steuerung der Intensität und Frequenz der HIFEM-Impulse eine individuell angepasste Behandlung, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele jedes einzelnen Mitglieds zugeschnitten ist.

Insgesamt bietet die HIFEM-Technologie bei "Instant Abs" eine einzigartige Möglichkeit, Muskeln aufzubauen, Fett zu verbrennen und den Körper zu formen, und das alles mit maximaler Effizienz und minimaler Anstrengung für unsere Mitglieder.

### **Unser Ansatz:**

Bei "Instant Abs" verschmelzen wir hochmoderne Technologie mit einer einladenden Atmosphäre, um unseren Mitgliedern ein außergewöhnliches Trainingserlebnis zu bieten. Unser Fokus liegt darauf, effektiven Muskelaufbau mit Komfort und Zeitersparnis zu kombinieren. In unserem Studio können sich unsere Mitglieder wohl fühlen und gleichzeitig ihre Fitnessziele stressfrei und effizient erreichen. Unsere innovative Umgebung schafft eine perfekte Balance zwischen modernster Technologie und einem angenehmen Ambiente, um ein optimales Trainingserlebnis zu ermöglichen.

### **Vorteile von Instant Abs:**

- Perfekt um einzelne Körperzonen zu verbessern bzw. dort Muskeln aufzubauen bzw. zu shapen
- Perfekt für Sportmuffel
- Aa zeitschonend perfekt für Vielbeschäftigte
- Ohne grossen Aufwand da man sich nicht umkleiden muss
- Weniger Verletzungsrisiko
- perfekt für ältere Leute die Muskelaufbau betreiben wollen aber nicht mehr ins Gym gehen wollen/können
- Durch innovative Technologie (Supramaximale Muskelkontraktion durch Magnetfeld Stimulation) effektiver als herkömmliches Training.
- Perfekt für Muskelaufbau mit zeitgleicher Fettverbrennung

### **Benefits von Instant Abs:**

- Muskelaufbau
- Gestärkte Muskulatur
- Körperzonen straffen
- Muskeln bei einzelnen Körperzonen kräftigen/stärken
- Rumpfmuskulatur stabilisieren
- Bandscheiben Problemen vorbeugen
- Stoffwechsel anregen
- Endorphine ausschütten
- Beckenboden stärken
- Hilft bei Rektusdiastase
- Muskeltraining schützt vor Überlastungen/Verschleiß vom Herz und Gefäßen
- Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf System
- Muskeln stabilisieren Bänder und Gelenke und machen Sie resistenter gegenüber Verletzungen, Osteoporose, Bandscheibenvorfällen und Haltungsschäden
- Bessere Haltung durch mehr Stabilität
- Muskelaufbau erhöht Knochendichte
- Muskeln werden leistungsfähiger
- Reduziert das Verletzungsrisiko bei Stürzen (Muskelaufbau verbessert Stützkraft der Arme und Schultergürtels)
- Kalorienverbrennung
- Durch hochintensive Energie Fettverbrennung angeregt