



TV des Senders VOX hat es in der Sendung am 17. 04. 2005 genau getestet und die Ergebnisse präsentiert: **MIHA - Training ist 30% effektiver!**

1. Schneller und effektiver trainieren mit MIHA-Train Tec



Stemmen, drücken, ziehen – Millionen Deutsche schwitzen im Fitness-Studio für den perfekten Körper. Das einzige Problem dabei ist oft die Zeit: Ein effektives Workout dauert gut und gerne eine Stunde – und das ist vielen zu lang. Ein kürzeres Training bringt jedoch nichts, da sich die Muskeln erst nach ausreichend langer und intensiver Belastung verstärken.

Mit neuen Hightech-Trainingsgeräten soll man jetzt, laut Hersteller, 30 bis 40 Prozent effektiver trainieren können – und das in kürzerer Zeit. MIHA - TrainTec nennt sich das Ganze und die Geräte sollen die Fitnesswelt revolutionieren.

FIT FOR FUN TV ist dem neuen Trend nachgegangen – ist ein schnelleres und wirkungsvolleres Workout wirklich möglich?

2. Das MIHA - TrainTec Prinzip

Die MIHA - TrainTec Geräte funktionieren nach einem einfachen Prinzip: Die exzentrische Belastung lässt sich gezielt erhöhen und das Runterlassen der Gewichte wird somit erschwert. Dadurch trainiert man nicht nur beim Hochrücken der Gewichte, sondern auch auf dem "Rückweg". Die Trainingszeit verkürzt sich, und die Belastung wird gesteigert.

Dieses Phänomen kennt jeder aus dem Training: Nach einigen Wiederholungen wird das Stemmen der Gewichte schwieriger und die Kraft lässt nach. Nicht so beim Runterlassen des Eisens – da hätte der Muskel noch genügend Kraft, um mehr zu bewältigen. Wenn diese Belastung gesteigert werden könnte, wäre das Training viel effektiver. Und genau hier setzt MIHA - TrainTec an: Elektromotoren erzeugen einen vorher gewählten Widerstand und erhöhen somit die exzentrische Belastung.

Doch wie funktioniert dieses Hightech-Prinzip in der Praxis? FIT FOR FUN TV macht den Test und schickt vier Fitness-Freaks zum Training. Zwei von ihnen trainieren an konventionellen Geräten, die anderen beiden an MIHA - Trainec-Geräten. High-Tech gegen Muskelkraft.

3. MIHA - TrainTec im Trainingscheck. Der Testaufbau:



FIT FOR FUN TV wollte wissen, ob man mit den neuen Trainingsgeräten wirklich effektiver und schneller trainieren kann und hat unter der Anleitung von Trainingswissenschaftlern der » Sporthochschule Köln einen Trainingscheck durchgeführt.

Zwei Testkandidaten haben insgesamt zwei Monate lang an den neuen MIHA - TrainTec-Geräten trainiert - dreimal pro Woche je 45 Minuten. Im Vergleich dazu haben wir zwei andere Kandidaten ebenso häufig trainieren lassen, allerdings 60 Minuten pro Einheit und an konventionellen Geräten. Wenn die Behauptungen des Herstellers stimmen, müssten die MIHA - TrainTec-Probanden mehr Muskeln zulegen als die beiden anderen, und das trotz kürzerer Trainingsdauer.

Vor Beginn des Trainings und zwei Monate später werden die Testkandidaten auf dreierlei Weise untersucht und die Vorher-Nachher-Werte verglichen:

1. Sie machen so viele Liegestützen, wie sie können.
2. Die Maximalkraft wird mit dem Back-check ermittelt.
3. Die exakte Muskelmasse wird im » Sportkrankenhaus Hellersen gemessen.

4. Fazit: MIHA - TrainTec ist 30% effektiver !

Acht Wochen nach dem Training das Ergebnis: In allen drei Tests hatten die Train-Tec-Probanden größere Erfolge erzielt als die Kandidaten, die an den konventionellen Geräten trainiert haben.

1. **Liegestütz:** Die MIHA - TrainTec-Tester schaffen jetzt mehr als doppelt so viele Liegestütz. Bei den anderen fällt die Leistungssteigerung durch herkömmliche Geräte geringer aus.

2. **Maximalkraft:** Beim Back-check zeigt sich ein ähnliches Bild: Das Workout an Train-Tec-Geräten bringt eine Kraftsteigerung von 74 %, an den konventionellen Geräten lediglich 40%.

3. **Muskelmasse:** Der Vergleich der Muskelmasse zeigt zudem: Mit den MIHA - Train-Tec-Geräten wurden insgesamt 2,9 % mehr Muskeln aufgebaut, bei den herkömmlichen Geräten sind es 2,7 %.

Im Schnitt war MIHA - TrainTec tatsächlich etwa 30 % effektiver und die Trainingszeit war um ein Viertel kürzer.

Vereinbaren Sie doch gleich bei uns einen Termin zum kostenlosen Probetraining!!!
Wir freuen uns auf Sie.....

Ihr Sportpark-Simmern Team