

## NEUE KRAFTMASCHINEN

HIGH TECH  
IM STUDIO

Chipkarte rein –  
und dann **individuell**  
**optimal trainieren:**

Die neuen Geräte  
von Train-Tec sorgen  
für ein persönliches,  
zeitsparendes und  
gesundheitlich unbe-  
denkliches Workout

**D**as Training im Studio erfordert nicht nur Kraft, sondern auch Köpfcchen. Für jedes Gerät müssen Sie sich merken, wie Sie es individuell auf Ihre Körpergröße einstellen und welches Gewicht Sie bewegen. Da sind Fehler programmiert. Und Zeit kostet die Prozedur außerdem: Rund fünfzehn Minuten gehen dafür bei einer Stunde Training drauf! Das hat der Gerätehersteller Miha ermittelt – und präsentiert gleichzeitig eine Lösung: Die Train-Tec-Kraftmaschinen sollen das Workout schneller, effektiver und interessanter machen. MY LIFE hat sie getestet – und ist überzeugt!

**EINFACH** Bedient werden die Train-Tec-Maschinen mit einer Chipkarte. Auf dieser sind Ihre individuellen Geräteeinstellungen und Trainingsgewichte gespeichert. Einfach auf das Gerät setzen oder legen, Karte einstecken – und schon fahren Rückenlehne, Sitz und Hantelgriffe in die für Sie optima-



Ergometer werden dank Chip noch effektiver



## 30 PROZENT EFFEKTIVER – UND SCHNELLER

Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die Neuen getestet


„Wir haben die Train-Tec-Geräte im letzten Jahr an der Sporthochschule Köln getestet. Dabei haben zwei Probanden zwei Monate lang an Miha-Geräten trainiert: dreimal pro Woche je 45 Minuten. Im Vergleich dazu haben zwei andere Teilnehmer ebenso häufig an konventionellen Geräten je 60 Minuten trainiert. Das Ergebnis: In verschiedenen Tests (Liegestütz, Maximalkraft) waren die Train-Tec-Sportler etwa 30 Prozent effektiver – und das trotz kürzerer Trainingszeit. Ich halte die Geräte für besonders effektiv, weil hierbei konzentrische und exzentrische Konzentrationen kontrolliert und gleichberechtigt Anwendung finden. Dadurch kommt es zur optimalen Reizsetzung mit verschiedensten Anpassungseffekten der Muskulatur.“



Anleitung: Ein Trainer sorgt bei der ersten Einheit für die richtige Einstellung

der Gewichte (exzentrische Belastung) einen zuvor gewählten Widerstand. Diese Trainingsmethode wird sowohl in der Rehabilitation als auch im Leistungssport eingesetzt – da sie zu einem schnelleren Muskelwachstum führt. Dass das Workout so deutlich effektiver wird, bestätigt auch Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln (siehe Kasten linke Seite).

**SCHNELL** Sie sparen nicht nur die Zeit für das Einstellen der Geräte, sondern trainieren außerdem effektiver – wodurch sich die Trainingszeit reduziert. Zudem empfiehlt der

Hersteller, an jedem Gerät nur einen Satz zu absolvieren und das Workout nach dem Prinzip des Zirkeltrainings zu gestalten. Dadurch entfällt die Wartezeit an den Geräten. Schließlich gehen Sie zum Trainieren ins Studio! 

Anne-Katrin Löffler

**EFFEKTIV** Mit den Train-Tec-Geräten trainieren Sie doppelt. An normalen Kraftmaschinen werden die Muskeln fast ausschließlich beim Hochdrücken, also Anheben der Gewichte (konzentrische Belastung) belastet. Bei den Miha-Maschinen dagegen erzeugen Elektromotoren auch beim Ablassen

MODERNE ZEITEN:  
KRAFTMASCHINEN  
MIT KÖPFCHEN

Machen Sie sich das Krafttraining nicht schwerer, als es ist: Neue Geräte erleichtern Ihnen eine effektive Muskelarbeit

Der technische Fortschritt macht auch vor den Fitness-Studios nicht halt. Moderne Kraftmaschinen bieten Power-Zuwachs auf gesunde Art. Insgesamt 22 verschiedene Modelle gibt es aus der Geräteserie von Train-Tec. Nach dem Einführen der Chipkarte bringt ein Motor Rückenlehne, Sitz und Gewicht millimetergenau in Stellung. Auf einem Display wird die Belastung angezeigt, die sich in Einkiloschritten variieren lässt. Und dank der neuen Technik profitieren Sie mehrfach.

## DIE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Alle Miha-Geräte (Cardio und Kraft) messen mithilfe eines Brustgurts den Puls. Das ermöglicht ein effektives Herz-Kreislauf-Training und schützt vor Überlastungen.
- Eine therapeutische Sperre an den Geräten verhindert falsche Bewegungsamplituden. Einsatz deshalb auch im Rehabereich.
- Der Kalorienverbrauch steigt! Da die Pausen zwischen den Übungen kürzer sind als beim üblichen Workout, bleibt der Puls während des gesamten Trainings höher.
- Die Dokumentation per Chipkarte ermöglicht einen Nachweis für die Krankenkassen, etwa für Bonushefte oder Rehabmaßnahmen.
- Die genaue Dokumentation auf der Chipkarte gibt zusätzliche Motivation. Sie können sich Ihr Trainingstagebuch am Computer ansehen und Erfolge nachvollziehen.



Insgesamt sind rund 200 Studios, inklusive 140 Center der Injoy-Kette in Deutschland, mit den Train-Tec-Geräten ausgestattet. Infos: [info@miha.de](mailto:info@miha.de)