

Schneller und effektiver Trainieren mit 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. Train Tec 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?

Das Train-Tec-Prinzip

Die Train-Tec-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.

Train Tec

» Trainingscheck



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 Train Tec 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 Train-Tec-Geräten. High-Tech gegen Muskelkraft.

Train Tec



Train Tec im Trainingscheck

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.

Testaufbau

Zwei Testkandidaten haben insgesamt zwei Monate lang an den neuen Train-Tec-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 Train-Tec-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.

**Fazit**

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 Train-Tec-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 Train-Tec-Geräten wurden insgesamt 2,9 % mehr Muskeln aufgebaut, bei den herkömmlichen Geräten sind es 2,7 %.

Im Schnitt waren die Train-Tec-Geräte tatsächlich etwa 30 % effektiver und die Trainingszeit war um ein Viertel kürzer.

Die Train-Tec-Geräte sind momentan eher im Süden Deutschlands verbreitet – der Rest der Republik soll allerdings bald folgen, so der Hersteller. Und: Meist sind Fitnessstudios mit Train-Tec-Geräten nicht unbedingt teurer als Studios gehobener Klasse mit konventionellen Geräten.

Weitere Infos zu Train Tec gibt es auf der Homepage des Herstellers: » www.miha.de

Bei Wellcome im AquaMagis können Sie u.a. bereits an den neuen Geräten trainieren: » www.aquamagis.de

Das herkömmliche Training wurde bei Karstadt fitness durchgeführt: » www.karstadtfitness.de

Sendung vom 17.04.2005