

Reflex 33

Das Magazin von Kieser Training

Unsere Muskeln machen gute Laune

Entschuldigen Sie, dürfen wir Ihnen mal so richtig die schlechte Laune verderben? Wir haben das perfekte Mittelchen gegen Miesepetrigkeit und Müdigkeit, Trainingsunlust und Trübsinn. Unser Geheimnis? Stemmen Sie Gewichte! Nebenwirkungen garantiert inklusive, denn Krafttraining macht nicht nur müde Muskeln munter, sondern weckt auch die Lebensgeister. Logisch: Schwindet die vermaledeite Last mit den Kreuzschmerzen von unseren Schultern, sind wir einfach unbeschwerter. Hinzu kommt dieser tolle Trick mit der Körperhaltung – die neu hinzugewonnene Rückenkraft richtet uns im wahrsten Sinne auf. Davon profitiert auch unsere Psyche. Ein kleiner Selbstversuch: Lassen Sie sich mal richtig hängen – krummer Buckel, schlaffe Schultern, das Kinn sinkt



Foto: © Michael Ingenweyen

nach unten. Die klassische Trübsinns-Haltung eben, in der wir uns leider ab und zu selber erwischen. Und nun machen Sie bitte den Rücken gerade, strecken die Brust raus, nehmen die Schultern zurück und lassen Ihren Kopf über der Wirbelsäule thronen. Fühlt sich richtig gut an, oder? Dahinter steckt Folgendes: Unsere Körperhaltung wirkt als Stimmungsbarometer für unsere Seele. Wir können also mit einem bewussten Körperumgang ganz einfach in den Gute-Laune-Modus schalten. Und nebenbei bemerkt: Wer aufrecht durchs Leben streift, strahlt schlichtweg Aufrichtigkeit, Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein aus. Eine Wirkung, die – mal ganz unter uns – ihre Anziehungskraft auf andere Menschen nicht verfehlt ...



Kieser Training Selection

Nach intensiver Entwicklungszeit gibt es mit Kieser Training Selection erstmals ein Konzept für Standorte in ländlicher Umgebung und in Kleinstädten. Kieser Training Österreich war bei der Entwicklung dieses Geschäftsmodells, das künftig international eingesetzt wird, federführend beteiligt. Zur Eröffnung der neuen Einrichtung im Hotel Astoria Kitzbühel am 2. Oktober können Kieser Training-Kunden ein spezielles Wochenend-Package nutzen.

«Mit Kieser Training Selection ermöglichen wir ausgewählten Partnern, gesundheitsorientiertes Krafttraining in ländlicher Umgebung und in Kleinstädten anzubieten. Das Miet- und Lizenzkonzept ist eine ideale Ergänzung für Ärztezentren, Thermen, Reha- und Kurkliniken, Sportanlagen wie Golf- oder Tenniszentren, Hotels oder ähnliche Einrichtungen», beschreibt Ralf Kälin, Geschäftsführer von Kieser Training Österreich, das neue Geschäftsmodell.

Weniger Maschinen (mindestens 17), kürzere Öffnungszeiten (mindestens 20 Stunden pro Woche) und das Shop-in-Shop Prinzip machen die Einrichtung für einen Lizenznehmer auch an Standorten mit kleinerem Kundenpotential rentabel. Kieser Training gewährleistet durch die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter, die Maschinenwartung und regelmäßige Inspektionen den gewohnt hohen Kieser Training-Standard.

Vom Kundenwunsch zum Geschäftsmodell

Die Idee der kleinen Kieser Training-Einheit wurde im Jahr 2003 geboren und in mehrjähriger Zusammenarbeit mit der Kurbad Tatzmannsdorf AG und dem Thermen- und Vitalhotel Bad Tatzmannsdorf zu Kieser

Training Selection weiterentwickelt. Die Initialzündung jedoch lieferten Kieser Training-Kunden mit persönlichen Erzählungen während ihrer Thermen- und Kuraufenthalte.

War es ursprünglich nur als Zusatzangebot für Gäste im Tourismusbereich gedacht, wird die Einrichtung nun auch stark von der örtlichen Bevölkerung genutzt. Kieser Training-Kunden können Kieser Training Selection bei Vorlage ihres Kundenausweises für einen Einzeleintritt von maximal 7 Euro nutzen.

15 Mal Kieser Training Selection

Laut Kälin bietet der österreichische Markt Potential für mindestens 15 Kieser Training Selection-Einrichtungen. Nach Kitzbühel wird voraussichtlich 2010 in Maria Alm die nächste Einrichtung eröffnet. Mit weiteren potentiellen Betreibern finden Gespräche statt. Das österreichische Modell entwickelt sich darüber hinaus zum «Exportschlag»: In Spanien und Deutschland sind ebenfalls erste Kieser Training Selection-Einrichtungen in Planung.

Eröffnungswochenende in Kitzbühel

Am Freitag, dem 2. Oktober stehen bei der Eröffnung der Kieser Training

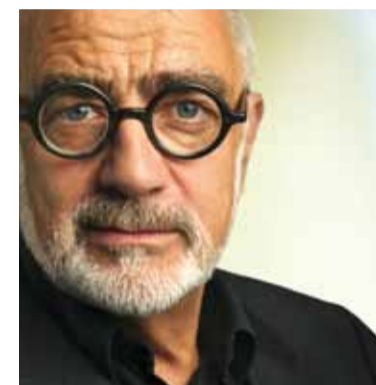
Selection-Einrichtung im Hotel Astoria Kitzbühel ab 19 Uhr Vorträge, eine Podiumsdiskussion und Musik am Programm. Durch den Abend führt die Journalistin und Moderatorin Isabella Krassnitzer. Kieser Training-Kunden sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen. Ihnen offeriert das Hotel Astoria Kitzbühel ein spezielles Eröffnungspackage. Informationen erhalten Sie bei Christian Rabitsch: E-Mail: atinfo@kieser-training.com, Telefon 01/523 78 78 88.

Warum sich das Hotel Astoria Kitzbühel für eine Kieser Training Selection-Einrichtung entschieden hat, können Sie im Interview auf der letzten Seite nachlesen.

Christine Steindorfer



Liebe Leser,



in einer Gesprächsrunde mit der deutschen Gesundheitsministerin Ulla Schmidt wurde das Thema «Prävention und Effizienz im Gesundheitssystem» thematisiert. Die anwesenden Fachleute waren sich einig, dass Kieser Training eine gute Sache sei. Einig waren sie sich aber auch, dass jene, die es am nötigsten hätten, sich da nicht einfänden, sondern die gebildete Mittelschicht. Dies ist nicht nur eine Frage des Angebots. Gesundheit und eigenverantwortliches Handeln sind eben auch eine Sache der Bildung. Daher gilt es, das Wissen um die Zusammenhänge von Gesundheit und körperlicher Aktivität sowie insbesondere das Interesse und den Spaß an der Bewegung schon früh zu fördern. Vor einigen Monaten musste ich einen Satz in der «Neuen Zürcher Zeitung» zweimal lesen, weil ich aufgrund seiner prospektiven Bedeutung erschrak: «Derzeit wächst eine Generation heran, die wahrscheinlich vor ihren Eltern stirbt.» Muskelatrophie, Adipositas, Diabetes II, Skoliosen etc. treten mangels körperlicher Betätigung schon bei Neunjährigen auf – Befunde, die wir bislang von älteren Menschen kennen. Vor diesem Hintergrund ist neben Aufklärungsarbeit und Präventionsprogrammen auch das Engagement von Eltern und Lehrern gefragt. Denn körperliche Aktivität in Kindheit und Jugend liefert die Basis für eine lang anhaltende Gesundheit.

**Viel Vergnügen beim Lesen
wünscht Ihnen Werner Kieser**

Eröffnungen

September 2009
Feldstraße 2 a, 21335 Lüneburg
lueneburg1@kieser-training.com

KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Stabilitätspakt: Bänder und Sehnen

Bänder verbinden flexibel Knochen mit Knochen. Und ihre Partner, die Sehnen, setzen an Knochen und Muskeln an. Gemeinsam halten Bänder und Sehnen den Bewegungsapparat stabil und sorgen für exakt fließende, sinnvolle Bewegungen.

Die zwei Schalentteile einer Muschel verbindet ein Ligament. Der Mensch hat an seinen Gelenken ebenfalls Ligamente, Bindegewebsbänder aus Kollagenfasern, um wie bei der Muschel Knochen mit Knochen flexibel zu verbinden und die Bewegung sinnvoll zu regulieren. Der Mensch muss ja nicht mit der Fußspitze nach hinten zeigen können. Die anderen Stränge, die Ihren Bewegungsapparat zusammenhalten und agieren lassen, heißen Sehnen. Sie verbinden die Knochen mit den Muskeln. Eine Sehne setzt sich aus untereinander fest verkitteten Bindegewebsfasern zusammen. Diese Faserbündel umhüllt die Sehnenhaut. Das macht die Sehnen reißfest und stabil.

An Sehnen kann man Autos aufhängen

Die stärkste Sehne im Körper ist die zwölf Zentimeter lange Achillessehne. Die brauchen wir zum Gehen und

Laufen. Sie setzt am Fersenbein an und endet am dreiköpfigen Wadenmuskel. Sie hält einer Zugbelastung von mehr als einer Tonne stand. Da könnten Sie also einen VW-Käfer dranhängen. Die Länge der Sehnen variiert. Auch hier hat sich die Natur ein wunderbares ökonomisches Prinzip ausgedacht. Die Muskeln müssen nicht dorthin gepackt werden, wo kein Platz für sie ist. Unsere Finger müssen lang und schmal sein, sonst könnten wir kein Klavier spielen. Deshalb sitzen die dicken Muskelbäuche für die Finger im Unterarm. Die Verbindung zu den Fingerknochen schaffen ganz einfach lange Sehnen.

Was stärkt, was schwächt den Stabilitätspakt?

Auch Sehnen und Bänder leben und wollen gepflegt werden. Wie jedes andere biologische System reagieren sie auf wohllosierte Belastung mit einer

Steigerung der Leistungsfähigkeit. Heißt: Belastet man sie mit Gewichten, macht sie das kräftiger, funktionsfähiger und widerstandsfähiger. Wer hingegen seine Sehnen durch ständige Stop-and-go-Bewegungen wie bei Squash, Tennis, Fußball oder monotone Bewegungen im Job (Tastaturmarathon) überbeansprucht, reizt sie so, dass sie mit Entzündung reagieren. Lagert sich dann noch Kalk ab, leidet man chronisch. Häufig betroffen: Schulter-, Hüft- und Kniegelenk, Achillessehne und die Sehnen im Unterarm. Die Achillessehne ist übrigens, obwohl sie so stark ist, wirklich eine Schwachstelle im Körper. Verwundbar wie beim trojanischen Held Achilleus, den ein Pfeil in die Ferse tödlich traf. Sie reißt nämlich häufig: 20.000-mal pro Jahr in Deutschland. Meist im übergewichtigen, unbewegten Körper. Das passiert einer durch Krafttraining gestärkten Sehne nicht.

Marion Grillparzer



Marion Grillparzer
«KörperWissen – Entdecken Sie Ihre innere Welt»

Reihe: GU Spezial
384 Seiten,
mit ca. 160 Farbfotos
und Illustrationen
19,90 € (D)
20,50 € (A)
34,90 Sfr.

ISBN: 978-3-8338-0221-8

Welche Auswirkung hat eigentlich Kiesel Training auf ...

... Bänder und Sehnen?

Wie praktisch: Unsere Bänder und Sehnen müssen in puncto Kraft und Belastbarkeit nicht extra trainiert werden. Schließlich hält Muskeltraining den Stabilitätspakt unseres Bewegungsapparates ebenfalls fit.

Eine reizende Liaison

Spannen wir unsere Muskulatur an, werden Bänder und Sehnen in die Länge gezogen. Dieser Dehnreiz verbessert deren ansonsten trägen Stoffwechsel und führt zur Ausschüttung von Wachstumshormonen. Die Folge: Das Gewebe bildet neue Zellen, gewinnt an Festigkeit und Belastbarkeit. Somit sinkt die Verletzungsanfälligkeit. Bestehende Beschwerdebilder wie Tennisellbogen oder Achillessehnenbeschwerden klingen ab.

Langsamkeit ist Trumpf

Krafttraining lässt Sehnen und Bänder also wachsen – ähnlich wie unsere Muskulatur werden sie dicker, nur brauchen sie dafür deutlich länger.

ger. Dies ist ein Grund dafür, warum wir unser Trainingspensum nicht zu schnell steigern sollten, denn Sehnen und Bänder hinken der Muskulatur im Anpassungsprozess immer ein wenig hinterher. So braucht eine Sehne rund zehn Wochen, um an Festigkeit zuzulegen; für eine wirkliche Dickenzunahme benötigt sie einen längerfristigen Trainingsprozess.

Die Fünf-Prozent-Regel

Die Muskulatur macht anfänglich beim Training meist locker mit – eigentlich möchte man ein bisschen mehr Gewicht «draufpacken». Die Krux dabei: Wird die Belastung zu schnell gesteigert, drohen schmerzhafte Reizungen der Sehnenansätze und Bandstrukturen. Auch deshalb sollten Sie sich besonders am Anfang bei Kiesel Training an die Fünf-Prozent-Regel halten: Schaffen Sie an einer Maschine eine Belastungsdauer von mehr als 90 Sekunden, dürfen Sie sich für Ihre nächste Trainingseinheit fünf Prozent mehr Gewicht genehmi-

gen. Größere Steigerungen sollten Sie bei neuen Übungen und besonders als Krafttrainingsanfänger vermeiden.

Knöchelbeziehung

Zudem verstärkt das Krafttraining die Verbindung zwischen Knochen und Sehnen. Das bietet ebenfalls Schutz vor Verletzungen und erhöht die Belastbarkeit.

Entscheidendes Leistungsplus

Bei schnellen oder gar explosiven Bewegungen kann die Kraft vom Muskel besser auf den Knochen übertragen werden, da weniger Energie in den an Belastung gewöhnten Bändern und Sehnen «verpufft». Flotte Folge: Die Reaktionszeit verkürzt sich, wir sind in anderen Sportarten schneller unterwegs und bei einem möglichen Sturz besser gewappnet.

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kiesel Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Jörg Pribil

Redaktionsleitung
Tania Schneider
reflex@kiesel-training.com

Freie Mitarbeiterin
Michaela Rose
www.sportjournalistin.de

Gestaltung
Fritsch + Partner
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München

Erscheinungstermin
alle drei Monate

Onlineversion
www.kiesel-training.com



Illustration: © Holger Vanselow

Der Tipp vom Arzt

Bänderriss – was nun?

Bänder spielen mit den Muskeln ständig im Duett: Die Bänder sichern, die Muskeln bewegen und stabilisieren das Gelenk. Von der Existenz der Bänder nimmt der Mensch allerdings meist erst bei einer Verletzung Notiz. Stolpert man etwa und versagt der muskuläre Schutzreflex, hängt plötzlich die ganze Last am Band, sodass es sich übermäßig dehnt und reißen kann. Ein Bänderriss muss aber nicht unweigerlich zur Operation führen.

Ein Riss des vorderen Kreuzbandes am Kniegelenk verführt den Spezialisten allzu gerne zur anspruchsvollen Reparatur – und welcher Patient ließe sich nicht durch eine moderne Operation in «Knopfloch»-Technik betören? Studien zeigen aber, dass die Operation zwar die Stabilität des Kniegelenks wiederherstellt, den Verschleiß – die Arthrose – jedoch nicht sicher verhindern kann. Was dem Kniegelenk nachweisbar nützt, ist eine aktive muskuläre Stabilisierung. Ein kräftiger zweiköpfiger Schenkelbeuger kann ein geschädigtes vorderes Kreuzband auch ohne Operation fast vollständig kompensieren und das Gelenk sogar wieder zum Tennisspielen befähigen. Für das Krafttraining stehen hierfür die B7 (Beugung im Kniegelenk), die B1 (Streckung im Kniegelenk) und die B6 (Beinpresse) zur Verfügung. Bei einer bestehenden Arthrose des Kniegelenks müssen Bewegungsradius und Trainingsgewicht entsprechend angepasst werden.

Zur Heilung eines verletzten Außenbandes am Sprunggelenk sind Ruhigstellung und Bewegungsschiene (Orthese) glücklicherweise anerkannter Standard. Im Gegensatz zu den kräftigen Muskeln und den

kurzen, starken Sehnen des Knies wird unser Sprunggelenk von eher schwächtigen Muskeln und langen, dünnen Sehnen, die um die Knöchel zum Fuß laufen, bewegt und stabilisiert. Dies ist und bleibt eine anatomische Schwachstelle des Menschen. Dennoch ist bei verletzten oder anlagebedingt schwachen Außenbändern eine muskuläre Stabilisierung durch ein Training an der B8 (Fußheben) und an der J1 (Fersenheben) jeden Versuch wert.



Dr. med. Falk-Christian Heck,
Mülheim

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Chirotherapie – Sportmedizin,
Medizinische Kräftigungstherapie

www.rueckenlaser.de
info@rueckenlaser.de

Die Maschine des Monats

Nur wenig spektakulär sieht er aus, der J-Turm. Jedoch ermöglicht er fünf verschiedene Übungen: Starke Waden bekommt man beim Fersenheben (J1), eine feste Taille durch regelmäßiges Seitbeugen (J9). Arme, Schultergürtel und Rücken werden bei Klimmzug und Barrenstütz trainiert (J2/3, J4). Zudem kann der Trizeps, also die Oberarmrückseite, gekräftigt werden (J5). Für Klimmzug und Barrenstütz benötigt man eine Mindestkraft, denn schließlich muss hier das eigene Körpergewicht bewältigt werden. Neben dem vorbereitenden Training an anderen Maschinen (C1, C5 und H1) kann man das sogenannte «Negativtraining» am J-Turm durchführen, um möglichst schnell dem eigenen Klimmzug-Ziel näher zu kommen. Zum J-Turm gehört ein Hüftgurt, um beim Fersenheben (oder sogar beim Klimmzug) Zusatzgewicht vom Gewichtsstock auf den eigenen Körper umzuleiten. Der Handgriff wird zum Seitbeugen benötigt, das Seil für die Armstreckung.



Illustration: © Tomkong

Der Expertentipp

Die Achillessehne ist die kräftigste Sehne des menschlichen Körpers und verbindet den Wadenmuskel mit der Ferse. Trotz ihres großen Durchmessers ist die Achillessehne anfällig für Beschwerden. Bei chronischen Beschwerden ist ein Krafttraining der Wadenmuskulatur mit Betonung der Dehnphase häufig der Schlüssel zur Schmerzfremheit.

Am J-Turm kann diese Übung sehr gut ausgeführt werden, da die Ferse weit nach unten in die Dehnposition gebracht werden kann und die seitlichen Handgriffe Standsicherheit garantieren. Je nach Stärke der Beschwerden kann die Trainingsbelastung variiert werden: Einerseits ist ein reines Negativtraining möglich, bei dem das betroffene Bein keine Überwindungsarbeit leistet. Andererseits ist auch ein intensives einbeiniges Training möglich, bei dem das betroffene Bein das gesamte Körpergewicht anheben, halten und kontrolliert in die Dehnung senken muss. Wichtig ist, sich mit leicht v-förmig geöffneten Füßen auf die untere Stufe der

Maschine zu stellen und bei der gesamten Übungsausführung Knie und Hüfte permanent gestreckt zu lassen. Da die Knieposition einen Einfluss auf die Länge des Wadenmuskels hat, kann die volle Dehnung nur bei gestrecktem Knie erreicht werden. Ein solches Training der Wadenmuskulatur ist gleichzeitig Pflege und Reparatur der Achillessehne, denn der Dehnreiz verursacht eine lokale Ausschüttung von Wachstumshormonen und verbessert den Stoffwechsel. Erste Strukturänderungen der Sehne sind jedoch erst nach acht bis zwölf Wochen zu erwarten. Wer Achillessehnenbeschwerden hat, sollte diese Übung dauerhaft in sein Training integrieren.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Kraft gegen Krebs

Krebspatienten wurde lange Zeit ein Schonprogramm verordnet, doch das strikte Sportverbot ist mittlerweile überholt. Bis heute gibt es mehr als 40 kontrollierte klinische Studien zum körperlichen Training während und nach der Krebstherapie. Nachdem zunächst traditionell das Ausdauertraining bevorzugt wurde, zeigen aktuelle Forschungsergebnisse, dass auch Krafttraining den Heilungsprozess sinnvoll unterstützen und beschleunigen kann.

Ab in den Krafraum: So verordnete das Deutsche Krebsforschungszentrum in Kooperation mit dem Brustzentrum der Universität Köln 18

Brustkrebspatientinnen schon während der Chemotherapie ein Muskeltraining an Geräten. Auf dem 3-Monats-Trainingsplan standen zweimal wöchentlich Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Bein- und Armmuskulatur. Positiver Effekt: Die Frauen konnten trotz der kräftezehrenden Behandlung ihr Kraftniveau halten und litten weniger unter der typischen Erschöpfung.

Leistungsplus möglich

Selbst Patienten, die durch die Krebserkrankung schon Körpergewicht und Muskelmasse verloren haben, profitieren. So konnten Patienten mit

unterschiedlichen Krebsarten ihre Kraftwerte in einer weiteren Studie dank achtwöchigem Training der Oberschenkelmuskulatur um bis zu 20 Prozent steigern und zugleich Gewicht zulegen.

Positive Nebeneffekte

Und Krafttraining kann noch viel mehr: Blutuntersuchungen zeigen, dass Muskeltraining zudem die körpereigene Abwehr gegen die Krebszellen sowie die Blutbildung verbessert. Auch Nebenwirkungen der Behandlungen wie Übelkeit, Erschöpfung, Schmerzen und Schlafstörungen verringern sich. Den Er-

krankten schenkt der Sport zudem mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und auch mentale Kraft.

Das Fazit der Forscher

Krafttraining verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten, sondern auch die Genesung und Überlebenschancen. Großer Pluspunkt: Werden die Muskeln trainiert, kann der teilweise extreme Gewichts- und Muskelverlust bei einer Krebserkrankung und deren Behandlung vermindert werden. Nicht nur Ausdauer-, sondern auch Krafttraining sollte demnach ein Bestandteil der Behandlung von

Krebspatienten sein – das Schonprogramm ist passé.

Trainingsprogramm für Krebspatienten

Grundsätzlich sollte ein Arzt zunächst grünes Licht für das Krafttraining geben und die Leistungsfähigkeit des Patienten in einer sportmedizinischen Untersuchung feststellen. Das Training sollte individuell betreut und an den Gesundheitszustand angepasst werden – bei Kieser Training ist das selbstverständlich möglich.

Quelle:

Ärzte Zeitung, Ausgabe 2, 16. April 2009

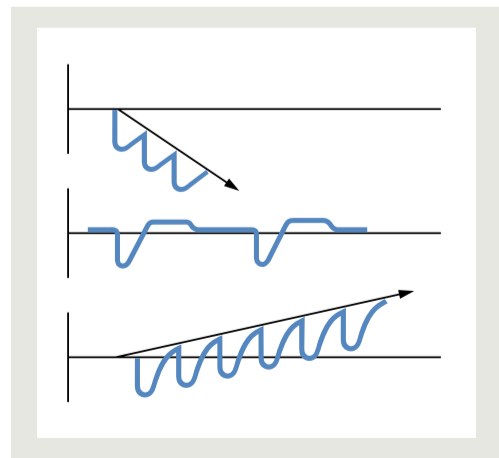
5 Fragen ... zur Regeneration

Unser Wissensdurst bezieht sich meist auf das Training und dessen Ausführung. Dabei verbringen wir viel mehr Zeit mit der Regeneration, denn kräftige Muskeln bekommen Sie nicht durchs Training allein. Wir verraten Ihnen das Geheimnis der Superkompensation.

Was ist die Superkompensation?

Mal ehrlich, wie fühlen Sie sich nach dem Krafttraining? Ein wenig schlapp? Bestens, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Training ist eine Herausforderung für den Körper, die stets ein wenig über seinem eigentlichen Vermögen liegen sollte und ihn erschöpft. Wir werden nur leistungsfähiger, wenn wir unsere Muskulatur «überstrapazieren». Direkt nach dem Training sinkt das Leistungsvermögen – schließlich könnten Sie das gleiche Training nicht sofort noch einmal absolvieren. Aber unser Körper ist pfliffig: Er merkt, dass er ein wenig

zu schwach für die Anforderung war, und passt sich der Trainingsbelastung an. Super, oder?



Das klingt paradox: Ich soll meine Muskulatur schwächen, um stärker zu werden?

Tatsächlich müssen wir unsere Muskeln überfordern, um mit einem Leis-

tungsplus belohnt zu werden, denn in der Erholungspause nach dem Training laufen wichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse ab, die uns kräftiger als vor dem Training werden lassen. Deshalb bezeichnet man die Superkompensation auch als «Über-Erholung». Nach der Erholungsphase sind Sie dadurch leistungsfähiger als vor dem letzten Training (vgl. Abb. untere Kurve). Die Formkurve zeigt nach oben – Sie können das Trainingsgewicht erhöhen.

Fürs Faulenzen werde ich also belohnt? Ja, aber nur zwischen den Trainingseinheiten. Bleiben Sie zu lange auf der faulen Haut liegen, verpufft das kleine Leistungsplus und Ihre Form-

Fürs Faulenzen werde ich also belohnt?

kurve pendelt sich wieder auf dem Ausgangsniveau ein (vgl. Abb. mittlere Kurve). Das ganze Geheimnis besteht also darin, genau im richtigen Moment den neuen Trainingsreiz zu setzen. Mit dem empfohlenen Kieser Training-Pensum sind Sie auf der sicheren Seite: Wer zweimal pro Woche trainiert und zwischen den Trainingseinheiten zwei bis drei Tage Pause einlegt, wird sich kontinuierlich verbessern.

Wie macht sich die Superkompensation bemerkbar? Ganz einfach: Schauen Sie mal in Ihren Trainingsplan! Dort werden Sie sehen, dass Sie regelmäßig Ihre Gewichte erhöhen können oder mit dem gleichen Gewicht länger durchhalten. Wer seinem Körper allerdings nicht die nötige Regenerationszeit gönnt und zu häufig trainiert, riskiert einen Leistungseinbruch, weil die Anpassungsprozesse ausbleiben (vgl. Abb.

Wie macht sich die Superkompensation bemerkbar?

obere Kurve). Das nennt man dann «Übertrainingssyndrom». Daher gilt: Je intensiver das Training, desto länger sollte die Pause zwischen den Trainingseinheiten sein.

Was passiert dabei in der Muskulatur?

Beginnt ein Anfänger mit dem Krafttraining, verbessert er zunächst seine Koordination. Dazu wird das Miteinander der einzelnen Muskelfasern besser gesteuert: Ziehen mehr Muskelfasern gemeinsam «an einem Strang», ergibt das den gewünschten Kraftzuwachs. In dieser Phase kann die Regenerationspause auch kürzer ausfallen und es kann dreimal pro Woche trainiert werden. Nach zwei bis drei Monaten Training verändert sich dann auch die Muskulatur – sie wächst. Dazu verdicken sich die einzelnen Muskelfasern, indem Proteine eingebaut werden. Und dafür bedarf es eben der nötigen Regeneration.

Kolumne

Meine Kieser'sche Achillesferse

Ein ketzerischer Gedanke: Darf man eine Maschine ein wenig weniger mögen als alle anderen? Eine Maschine für alle Krafttrainingszeiten aus dem Trainingsplan in die ewige Verbannung schicken wollen? Oder deutlicher: Darf ich die vermaledeite F2 ein kleines bisschen hassen?

Meine Meinung: man darf!

Schließlich taucht dieses Monster jedes Mal auf meinem Kieser Training-Parcours auf. Erinnert mich peinlichst genau an vierter Trainingsplanstelle an das Vorhandensein meiner Bauchmuskulatur. Vorhanden ist sie zweifelsohne. An der F2 allerdings graust es mich vor dem muskulären Versagen meiner Körpermitte innerhalb der temporären Winzigkeit von 60 Sekunden. Schon nach der dritten Wiederholung frage ich mich regelmäßig, wie ich dieses lächerliche Gewicht dazu bringe, sich im vorschrittmäßigen Tempo ohne Hauruck-Aktion auf und ab zu bewegen. Vielleicht stimmt irgendetwas mit meiner Anatomie nicht?

Mein Fazit: Die F2 ist mein Schwachpunkt auf dem Weg zu mehr Stärke, der Eisen gewordene Vorwurf an meinen Durchhaltewillen, meine Kieser'sche Achillesferse. Die F2 ist unangefochten meine Lieblings-Hassübung!

Michaela Rose

Der richtige Einstieg ins ... Schwimmen

Der gesunde Klassiker sorgt für ein schonendes Fitnessplus und ein schlankes Kalorienminus – wenn die Technik stimmt.

Der gesunde Klassiker sorgt für Schwimmen ist das Gesundheitstraining schlechthin, in jedem Alter geeignet und bringt obendrein Herz, Kreislauf und zugleich auch die Muskulatur auf Trab. Müssen viele Sportarten bei Rückenschmerzen, Gelenkproblemen oder Übergewicht passen, können Kraulen & Co. kräftig punkten. Der Grund: Das Wasser nimmt Ihnen die Bürde des eigenen Körpergewichts ab – dank Wasserauftrieb wiegen Sie nur noch rund ein Zehntel Ihrer Landgewichtsklasse. Außerdem bremst das Wasser Bewegungen ab und Verletzungsgefahren somit aus. Zusätzlich sorgt der hohe Wasserwiderstand für einen ordentlichen Trainingseffekt.

Statt Schwanenhals und Beinschere

Hobbyschwimmer ziehen ihre Bahnen meist per Bruststil, recken aber den Kopf verkrampft über die Wasseroberfläche. Die Folgen: Der Körper liegt zu steil im Wasser und wird ausgebremst, Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur werden ungünstig belastet und Verspannungen provoziert. Zudem praktizieren viele den Beinschlag mit der sogenannten «Schere» – das Becken liegt schief im Wasser und die Beine bewegen sich nicht synchron. Dadurch verpufft die Kraft ohne nennenswerten Vortrieb – Knieprobleme können entstehen. So gehts: Körper flach im Wasser aus-

strecken, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und nur zum Einatmen mit dem Armzug aus dem Wasser auftauchen. Kniefreundlicher ist der Mix aus Brustarmzug und Kraulbeinschlag.

Der Trick mit der Atmung

Der Kraulstil ist auch für Anfänger einfach zu erlernen und ermöglicht das flotte Bahnenziehen. Taucht der Kopf unter, liegt der Körper fast von selber gerade im Wasser, gewöhnungsbedürftig ist nur die Atemtechnik. So gehts: Atmen Sie immer zur selben Seite ein und aus – also z. B. mit dem rechten Armzug immer einatmen. Den Kopf dabei nicht anhe-

ben, sondern nur zur Seite drehen, ohne den Oberkörper mitzunehmen. Um die knappe Auftauchphase optimal zu nutzen, sollten Sie unbedingt unter Wasser ausatmen.

Keinen Durchhänger riskieren

Am einfachsten ist das Atmen beim rückenfreundlichen Rückenkraulen. Hängt der Po allerdings durch und ist der Kopf angehoben, bremsen Sie sich durch den erhöhten Wasserwiderstand selber aus. So gehts: Den Körper lang ausstrecken und an den Leinen im Wasser oder der Deckenstruktur orientieren, um in der Bahn zu bleiben.

Für «Losschwimmer»

Anfänger dürfen das Training in Intervalle und die Distanz in kleine Häppchen unterteilen, z. B. zehnmal 100 Meter oder fünfmal 200 Meter mit Pausen schwimmen. Kieser Training ist eine gute Vorbereitung. Das gezielte Krafttraining der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur sorgt nicht nur für ein zügiges Vorankommen. Da der gesamte Körper ausgewogen gekräftigt wird, werden muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte) vermieden. Übrigens empfehlenswert fürs Schwimmerkreuz: Überzug oder Armzug (C1, C3), Ruderzug (C7) und Brustdrücken bzw. Armkreuzen (D6, D5).



Kunden nennen ihre Wünsche

Ende Juni führte Kieser Training gemeinsam mit einem Marktforschungsinstitut in Wien eine Kundenbefragung durch. Knapp 2000 Kunden füllten den dreiseitigen Fragebogen aus – weit mehr als erwartet. Christian Rabitsch, Assistent der Geschäftsführung Österreich, über den Anlass der Befragung: «Nachdem wir heuer im April erstmals eine Kunstausstellung in einem Kieser Training-Betrieb veranstaltet haben, wollten wir wissen, wie unsere Kunden dieses Angebot aufgenommen haben.»

Die wichtigsten Ergebnisse: Vier Prozent der Befragten besuchten die Ausstellung und bewerteten diese durchwegs positiv. Wer nicht kam,



Die Bilder des spanischen Malers AIXA wurden im April erstmalig in Österreich ausgestellt. Foto © Kieser Training/Michael Ingenweyen

tat dies vor allem aus mangelndem Interesse oder weil der Zeitpunkt ungünstig war.

Kieser Training nahm die Gelegenheit zum Anlass, nach den Wünschen der Kunden zu fragen. Mehr als 60

Prozent der Befragten sind an Vorträgen interessiert. Klare Gewinner bei den Themen sind Ernährung, Gewichtsreduktion, Entspannungs- und Meditationstechniken, Kieser Training und Sport.

«Die Umfrageergebnisse sind für uns ein wichtiger Wegweiser, in welcher Form wir unseren Kunden künftig einen emotionalen und geistigen Zusatznutzen bieten werden», so Rabitsch. «Vermutlich werden wir einige Probeveranstaltungen durchführen, ehe die Veranstaltungen auf alle Kieser Training-Betriebe in Österreich ausgeweitet werden.»

Christine Steindorfer

Meilensteine

Mit der Eröffnung des ersten Pilotbetriebes in Deutschland setzte Kieser Training 1990 den ersten Meilenstein am Weg zur weltweiten Expansion. In der Zwischenzeit ist Kieser Training mit 152 Standorten in 10 Ländern vertreten.

Mit Kieser Training Selection führen wir ab Oktober ein Konzept für Standorte in ländlicher Umgebung und in Kleinstädten ein und setzten damit einen weiteren Meilenstein.

Der Anstoß zu dieser Entwicklung kam von Kieser Training-Kunden. Durch Ihre Erzählungen haben Sie dazu beigetragen, dass künftig noch mehr Menschen von Kieser Training profitieren können. Danke, dass Sie mit Ihren Empfehlungen zur Gesundheit und hohen Lebensqualität anderer beitragen.

Erste Wahl im Hotel

Ein Interview mit Brigitte Berger, Direktorin Hotel Astoria Kitzbühel – das Interview führte Christine Steindorfer

Frau Berger, am 2. Oktober eröffnen Sie im Hotel Astoria Kitzbühel eine Kieser Training Selection-Einrichtung. Wie kam es zur Zusammenarbeit mit Kieser Training?

Bekanntes von mir, die Probleme mit der Wirbelsäule haben, schwören auf Kieser Training. Im Zuge der Produktplanung, als wir das Hotel für den Um- und Anbau neu konzipierten, haben wir dann Kieser Training kontaktiert. Das ist gut eineinhalb Jahre her. Im Laufe der Zeit wurden wir uns der Sache immer sicherer.

Was hat gegen einen klassischen Fitnessbereich gesprochen?

Kieser Training ist eine Premium-Marke und wir haben nach einem tollen Angebot gesucht. Unsere Gäste sind bewegungsbegeistert, sie fahren Ski, spielen Golf und sind Naturliebhaber. Das Angebot von Kieser Training deckt sich mit den Ansprüchen unserer Gäste. Außerdem wird Kieser Training in Hotels noch kaum angeboten. Da wollten wir zu den Ersten gehören.

Losgelöst und separiert von der Kieser Training Selection-Einrichtung führen wir in unserem Hotel aber auch einen Cardio- und Wellnessbereich.

Wer sind Ihre Kunden?

Die Kieser Training Selection-Einrichtung ist für Einheimische und Hotelgäste aus dem In- und Ausland geöffnet. Wir wollen beiden Gruppen gesundheitsorientiertes Krafttraining näher bringen und die Hemmschwelle nehmen.

Welche Erwartungen haben Sie an Ihre Kieser Training Selection-Einrichtung?

Wir wollen die lokale Bevölkerung an unser Hotel binden und streben 400 langfristig und regelmäßig Trainierende an. Außerdem wollen wir unseren Hotelgästen ein hochwertiges Angebot mit einem nachhaltigen Nutzen anbieten. Und wir freuen uns, bestehende Kieser Training-Kunden künftig als Gäste in unserem Hotel begrüßen zu dürfen.



Ralf Kälin
Geschäftsführer Österreich