

Reflex 38

Das Magazin von Kieser Training

Krafttraining ...

... macht glücklich

«Meine Seele schwebt mit meinem Rücken wieder auf Wolke 7», schrieb uns Kieser Training-Kundin Heike Zedler aus Berlin im März auf die Frage, warum sie zu Kieser Training geht. Krafttraining für die Seele? Da wollten wir natürlich gern mehr erfahren und haben noch einmal nachgehakt.

Die 41-Jährige ist seit zwei Jahren bei Kieser Training. «Anfangen habe ich, weil ich schlimme Probleme mit den Bandscheiben hatte.» Das spürte sie zunächst in den Beinen: Ihr linkes Bein ließ sich kaum noch bewegen, ihre Oberschenkel fühlten sich taub an. «Als würden einem ständig die Beine einschlafen», beschreibt Heike Zedler das unangenehme Gefühl. Ausgerechnet mitten im Urlaub kamen plötzlich stechende Schmerzen dazu. Ihr wurde klar, dass sie etwas unternehmen muss – etwas, das langfristig wirkt. Denn Akupunktur und Massagen brachten immer nur kurz Linderung. So kam sie zu Kieser Training. Seit sie trainiert, sind ihre Beschwerden komplett verschwunden.



Kieser Training-Kundin Heike Zedler

Und was hat das mit der Seele zu tun? «Ich blicke wieder viel optimistischer in die Zukunft, weil ich sicher bin, dass die Probleme nicht wiederkommen», erklärt die Bankkauffrau. Außerdem hilft ihr Kieser Training, die kleinen Probleme des Alltags besser zu bewältigen. So hatte sie von ihrer Schreibtischarbeit früher oft Schmerzen in Nacken und Schultern. Die sind nun auch verschwunden. «Regelmäßig zu Kieser gehen gehört für mich heute einfach dazu», erzählt sie, «denn ich fühl' mich dann einfach saugut!»



Neues Jahr, noch mehr Kieser Training

Zwei neue Standorte für Wien, neue Trainingsmaschinen, ein Kraftsensor zur Unterstützung des Trainingsfortschritts und die Möglichkeit, bei einer Auszeit das Vertragsablaufdatum nach hinten zu verschieben. «Neues Jahr, noch mehr Kieser Training», so lautet das Motto von Kieser Training Österreich für 2011 und die Folgejahre.

Am Wiener Praterstern, in Sichtweite von Nordbahnhof und Riesenrad, eröffnet voraussichtlich im September 2011 ein neuer Kieser Training-Betrieb. Ein wenig länger muss der Westen von Wien warten. In unmittelbarer Nähe zu einem der historisch interessantesten Standorte Österreichs, dem Schloss Schönbrunn, steht mit Jänner 2012 die Eröffnung des fünften Kieser Training-Betriebes in Wien auf dem Plan. Eingebettet in das «Forum Schönbrunn», einem neuen Büro-, Wohn- und Geschäftsviertel.

Beide Standorte sind ausgesprochen gut an das öffentliche Verkehrsnetz angebunden und auch zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Auto gut zu erreichen. Nahversorger und Gastronomie ergänzen die gute Infrastruktur. «An den beiden Standorten werden wir zwei architektonisch sehr schöne Betriebe eröffnen», freut sich Ralf Kälin, Geschäftsführer von Kieser Training Österreich, über die zwei neuen Betriebe in Wien.

«Aber auch Regionen außerhalb Wiens werden nicht leer ausgehen», betont Kälin. Voraussichtlich bis 2014 wird es in Innsbruck und Klagenfurt Kieser Training Selection-

Einrichtungen geben. Dabei handelt es sich um ein Geschäftsmodell für die kleineren Städte in Österreich mit weniger Maschinen, kleinerer Betriebsfläche und kürzeren Öffnungszeiten.

Neue Maschinen

Seit 2007 produziert Kieser Training seine Trainingsmaschinen selbst, optimiert diese laufend und entwickelt gleichzeitig neue. 2011 werden mindestens zwei neue Maschinen zum Einsatz kommen. Eine für das Fußgelenk sowie ein Turm, der etwa bei Klimmzügen unterstützt, stehen kurz vor der Produktionsreife.

Sind sie einmal vor Ort, gilt für sie dasselbe wie für die «althergebrachten» Maschinen. Bei einer Programm-anpassung stellen die Instrukturen die für den jeweiligen Kunden beste Kombination an Trainingsmaschinen zusammen.

Alle Jahre wieder

Im vergangenen Jahr intensivierte Kieser Training Österreich seine Aktivitäten in der Wissensvermittlung. Es rief die «Tage der Kraft» ins Leben und leistete erstmals am Osteoporosetag Aufklärungsarbeit. «Der gesundheitliche und soziale Nutzen

eines korrekt durchgeführten Krafttrainings ist enorm. Es ist uns daher ein Anliegen, die Menschen zu einer selbstverantwortlichen Pflege Ihres Bewegungsapparates zu animieren. So wie die meisten es bei der Zahnpflege tun. Und zwar, bevor es zwickt», so Kälin.

Um diese Selbstverantwortung leben zu können braucht man Wissen über die Vorgänge im Körper und Vertrauen darauf, was man mit den richtigen Schritten durch Eigeninitiative alles bewirken kann. Das wird Kieser Training auch 2011 an den «Tagen der Kraft» der Öffentlichkeit vermitteln. Der Osteoporose-Schwerpunkt im Herbst ist ein zweiter jährlicher Fixpunkt. Neu hinzu kommt die Teilnahme am Wiener Schmerztag im April.

Kraftmessung und Auszeit

Eine weitere Neuerung, die einige Kieser Training-Kunden bereits ausprobiert haben, wird ab 2011 fixer Bestandteil des Angebotes, die Kraftmessung mit dem neu entwickelten Kraftsensor. Mehr zur Kraftmessung und zur Möglichkeit, bei einer Auszeit das Vertragsablaufdatum nach hinten zu verschieben auf Seite 4.

Sehr geehrte Leserin,
Sehr geehrter Leser,



erinnern Sie sich noch an Ihr zehntes Training? Sie haben dabei erfahren, dass die Kraft linear zunimmt, während der Muskel in Schüben wächst. Eine ähnlich zyklische Entwicklung, wie sie der Muskel an den Tag legt, beobachten wir in der Wirtschaft, der Geschichte und der Natur. Ganz bestimmt kennen Sie solche auch aus Ihrem Alltag.

Ähnlich verhält es sich bei uns. Nach einer Phase der Konsolidierung stehen bei Kieser Training Österreich die Jahre 2011 und 2012 im Zeichen von Wachstum und Innovation: mit zwei Betriebseröffnungen in Wien, neuen exklusiven Trainingsmaschinen, der Kraftmessung und der Möglichkeit, bei einer Auszeit das Ablaufdatum des Vertrages nach hinten zu verschieben.

Ich wünsche Ihnen, dass 2011 auch für Sie eine positive Entwicklung nimmt, mit viel Zufriedenheit, Gesundheit und Kraft.

Ralf Kälin
Geschäftsführer
Kieser Training Österreich

Highlights 2011

- Eröffnung des vierten Kieser Training-Betriebes in Wien im Herbst am Praterstern
- Eröffnung des fünften Kieser Training-Betriebes in Wien im Winter beim Schloss Schönbrunn
- Kraftmessung mittels Kraftsensor
- Zwei neue Trainingsmaschinen

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Die Psyche

Im Lexikon «Psychiatrie und Medizinische Psychologie» wird der Begriff der Psyche beschrieben als «alle bewussten und unbewussten seelischen Vorgänge ohne Unterscheidung in Geist und Seele und als dualistischer Gegenbegriff zum Biologisch-Körperlichen des Menschen. Üblicherweise werden die Gegensatzpaare Leib-Seele, Psyche-Soma gebildet». Bereits in der Antike setzte man sich mit dem Begriff der Psyche auseinander. Aristoteles (384–322 v. Chr.) – Arzt, Philosoph und Verfasser des Werkes «Über die Seele» – bezeichnete mit Psyche die Seele, die das Denken, Handeln und Fühlen des Menschen bestimmt. Die zu der Zeit vorherrschende Annahme, die Seele sei im Verstand angesiedelt, führte zu der Vermutung, sie sei unsterblich. Resultierend daraus vollzog man die Trennung von Körper und Seele.

Jahrhunderte mussten vergehen, bis sich neue Denkweisen durchsetzen konnten. Mit Sigmund Freud (1856–1939), dem Schöpfer der Psychoanalyse, in deren Kern eine Methode zur Behandlung von «Seelenstörungen» dargestellt wurde, gelang der Durchbruch zu einer neuen Betrachtungsweise über das Leib-Seele-Thema. In der heutigen Zeit spricht man weniger vom Leib-Seele-Problem als vielmehr von den Wechselwirkungen zwischen psychischen und physiologischen Prozessen. Psychische Belastungen können beispielsweise zu unangenehmen somatischen Reaktionen oder zu Magen- und Darmkrankungen, Migräne oder Hauterkrankungen führen. Dieses enge Zusammenspiel von Körper und Seele spiegelt sich in unseren Redewendungen wider: «Das ist mir unter die Haut gegangen», «Das berei-



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

tet mir Kopfschmerzen» oder «Das schlägt mir auf den Magen». Die gegenwärtige psychosomatische Medizin befasst sich mit den Beziehungen

zwischen Seele und Körper (Psyche und Soma). Zur Behandlung psychosomatischer Krankheiten und psychischer Auffälligkeiten dienen neben

Arzneimitteln auch psychotherapeutische Methoden, um die ursächlichen Faktoren zu klären und positive Veränderungen anzubahnen. Seit einigen Jahrzehnten beschäftigen sich Sportwissenschaftler aber auch mit der Frage, ob und wie sich die psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität verbessern lässt. «Mens sana in corpore sano» – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das wusste schon der altrömische Dichter Juvenal.

Text: Petra Pribil

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

... unsere Psyche?



Foto: © Kieser Training/Michael Ingenweyen

Unsere Muskulatur hat ungewohnten Einfluss auf unsere Gesundheit. Krafttraining schützt vor Rückenbeschwerden, Osteoporose, Bluthochdruck, stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Studien, die die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf die Psyche belegen. Gibt es körperliche «Fortschritte», wirken sich diese auch auf die Psyche aus. Man erlebt, dass man nicht nur Defizite, sondern auch wertvolle Qualitäten in sich trägt.

Körperliche Aktivität baut Stress ab

Eine gesunde Psyche erkennt man daran, dass der Mensch erfolgreich mit Stressfaktoren umgeht. Stress kann beispielsweise durch Konflikte im privaten Bereich, Probleme am Arbeitsplatz oder schwerwiegende Lebensereignisse ausgelöst werden. Für die körperliche und psychische Gesundheit ist es wichtig, Strategien zum Stressabbau zu entwickeln.

Eine Möglichkeit ist die körperliche Betätigung. Ich meine hier nicht die Bewegung auf Leistungssportniveau, sondern ich spreche von kontrolliertem Krafttraining – individuell abgestimmt, sodass ohne Druck und Stress Erfolge für jeden zu erzielen sind.

Krafttraining stärkt Selbstwert und psychisches Wohlbefinden

Kontrolliertes Krafttraining wirkt verbessernd auf die Stimmung, weil Selbstwert und Lebenszufriedenheit steigen. Die Trainierenden erfahren gesundheitliche Verbesserungen. Ein positives Wahrnehmen des Körpers hinsichtlich des Körpergefühls und der Ästhetik und das Erkennen des eigenverantwortlichen Handelns stärken das Selbstvertrauen. Man fühlt sich kompetent in Bezug auf sich selbst, ist sozial integriert in die Gruppe der Gesundheitsbewussten. Wesentlich ist ebenfalls die Konzentration auf die Übung im Hier und Jetzt: Das bedeutet, sich gedanklich

freizumachen von belastenden Faktoren für den Augenblick.

Für die positiven Auswirkungen gibt es nicht nur eine psychologische Erklärung, sondern auch eine physiologische. Der Hormonhaushalt wird positiv ausgeglichen, die Funktion der Neurotransmitter – die für die Weitergabe von Informationen im Gehirn zuständig sind – wird reguliert, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Mit Krafttraining pflegen wir also nicht nur unsere Muskeln, die uns – im wahrsten Sinne des Wortes – aufrichten und unseren ganzen Körper straffen, sondern Krafttraining ist auch eine Möglichkeit, unsere Psyche zu stärken und unser Selbstvertrauen zu steigern. Teilnehmer einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung von Kieser Training konnten die positiven Auswirkungen auf das Lebensgefühl und den Selbstwert bestätigen (vgl. Reflex 37, «Neues aus der Wissenschaft»).

Text: Petra Pribil

Tipp von der Psychologin

Was eigentlich tun bei Depression?

Alles ist hoffnungslos, fremdartig und grau – so beschreiben depressive Personen ihre Eindrücke. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind 121 Millionen Menschen betroffen.

Die genauen Ursachen sind bis heute unbekannt. Wir wissen aber, dass neben einer genetischen Veranlagung auch psychosoziale Aspekte eine Rolle spielen. So können unbewältigte innere oder äußere Belastungen zu einer sogenannten exogenen Depression führen. Während leichtere Formen der Depression einer «Niedergeschlagenheit» gleichen, äußern sich mittelgradige und schwere Formen durch einen langsameren Gedankenablauf. Oft herrschen Trauer und resignierte Hoffnungslosigkeit bzw. Verzweiflung und Erregung vor und häufig kommt eine unbegründbare Angst hinzu. Die Bewältigung des Alltags wird als quälend erlebt und Entscheidungen können nicht oder nur unter großen Anstrengungen getroffen werden.

Die Behandlung muss für jeden Klienten individuell vom Facharzt bzw. Psychotherapeuten entschieden werden. Neben einer psychotherapeutischen kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Nicht minder bedeutend sind die Selbstheilungskräfte der Klienten – diese zu fördern und zu stabilisieren, ist unter anderem durch körperliche Aktivität möglich.

Den Zusammenhang von regelmäßigem Sport und einer Verbesserung der Symptome bei einer leichten und mittelgradigen Depression belegte ein Forscherteam unter Leitung des Psychologen James Blumenthal am medizinischen Zentrum der Duke-Universität in Durham North Carolina – und dies ohne den Einsatz von Medikamenten. Die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das «In-sich-hinein-Hören» und das Gefühl, die Genesung eigenverantwortlich in die Hand nehmen zu können, führen zu einem Wohlfühl und zu positiven Rückmeldungen aus der Umwelt.

Unterstützende Maßnahmen für das Zusammenspiel von Körper und Geist können Sie auch nachlesen unter: www.lifeperformance.at.

Text: Petra Pribil



Petra Pribil
Psychotherapeutin und Supervisorin

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich
Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.at

Freie Mitarbeiterin
Christine Steindorfer
office@wortart.at

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Straße 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Die Maschine des Monats

D7 – Barrenstütz sitzend



Illustration: © Kieser Training AG

Die D7 – der Barrenstütz sitzend – ist eine Übung, bei der Sie kaum darauf achten müssen, einzelne Muskeln zu isolieren. Schließlich ist fast die gesamte Arm- und Rumpfmuskulatur in die Bewegung involviert: Brustmuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps. Gleichzeitig mobilisieren Sie den gesamten Schultergürtel. Damit sich Ihre Anstrengung lohnt, ist es wichtig, dass Sie Ihren Rumpf stabil halten und den Kopf geradeaus richten. Je aufrechter Sie sitzen, desto mehr muss Ihr Trizeps leisten. Eine leichte Vorneigung und nach außen gestellte Ellbogen lassen dahingegen die Brustmuskeln tüchtig arbeiten. Nachdem Ihre Arme das Gewicht nach unten weggedrückt haben – die Ellbogen werden dabei nicht voll gestreckt – ziehen Sie aktiv Ihre Schultern nach unten. Derart gestärkt, können Ihre Arme Sie wieder optimal stützen. Wohltuend und entlastend ist übrigens die «Traktionswirkung» – bei der Übung werden die Lendenwirbel minimal voneinander entfernt, was dem wohlbekannten «Aushängen» ähnelt.

Der Expertentipp

In den beiden vorangegangenen Ausgaben lasen Sie über die beiden Phasen des Trainingseinstiegs und des Kraftaufbaus. Für Kunden, die schon länger bei Kieser Training trainieren und mit ihrem Kraftniveau zufrieden sind, könnte ein Erhaltungstraining interessant sein. Da Sie in dieser Phase die Übungen nicht mehr bis zur vollen Muskeler schöpfung ausführen, ist das Training leichter als in der Phase des Kraftaufbaus.

In beiden Fällen trainieren Sie mindestens ein Mal wöchentlich. Alle zwei Monate überprüfen Sie, ob Ihre Kraft noch auf dem gewünschten Niveau ist: Dabei führen Sie die Übung mit dem ursprünglichen Gewicht über 90 Sekunden aus. Solange Sie dies bei guter Trainingsqualität schaffen, können Sie das Erhaltungstraining fortführen. Sollte Ihnen das nicht mehr gelingen, kehren Sie wieder in die Aufbauphase zurück.

Es gibt es zwei Methoden, um die Kraft lange Zeit auf hohem Niveau zu halten:

1. Gesunde Menschen trainieren mit einem Gewicht, das gerade 90 Sekunden Trainingszeit ermöglicht, beenden die Übung aber schon nach 60 Sekunden.
2. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen reduzieren das Gewicht auf 80 Prozent und führen die Übung 90 Sekunden aus.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

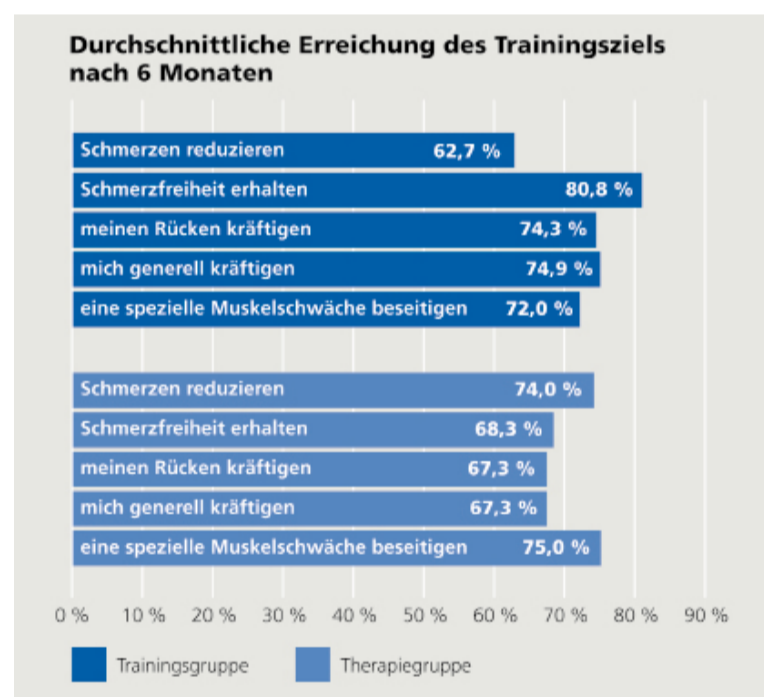
Neues aus der Wissenschaft – Schnell ans Trainingsziel

Wer mit Krafttraining beginnt, kann die unterschiedlichsten Ziele verfolgen. Manch einer will seine Schmerzen los werden, andere wollen einfach nur mehr Kraft haben. Die 531 Probanden einer aktuellen Studie der Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT) mussten zu Beginn Ihres sechsmonatigen Trainings ein konkretes Ziel auswählen. Rund ein Drittel der Teilnehmer wollte den «Rücken kräftigen», 30,7 Prozent gaben «mich generell kräftigen» an, jeder Zehnte entschied sich für «Schmerzfremheit erhalten». 9 Prozent wollten «Schmerzen reduzieren» und 5,5 Prozent «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen».

Schon nach drei Monaten zeigte eine Zwischenbefragung der Teilnehmer, dass sie sich ihrem individuellen Ziel

stark angenähert hatten. Im Schnitt hatten die Probanden, die das selbständige Training absolvierten, ihr persönliches Ziel bereits zu 69,5 Prozent erreicht. In der Gruppe, die die begleitete Therapie durchlief, lag der Zielerreichungsgrad bei 68,1 Prozent. Zum Ende der Studie hatten sich die Werte auf 75,1 bzw. 69,4 Prozent erhöht.

In beiden Studiengruppen – «Training» und «Therapie» – waren die Werte für die einzelnen Trainingsziele dementsprechend hoch: Die Probanden aus der Trainingsgruppe, die ihren «Rücken kräftigen» bzw. sich «generell kräftigen» wollten, erreichten dieses Ziel im Schnitt zu 74,3 bzw. zu 74,9 Prozent. Die Erhaltung der Schmerzfremheit wurde in dieser Gruppe im Schnitt sogar zu 80,8 Prozent erreicht.



Die Probanden der Therapiegruppe, die «Schmerzen reduzieren» wollten, erreichten das durchschnittlich zu 74 Prozent. Diejenigen, die «eine spezielle Muskelschwäche bzw. ein Kraftdefizit beseitigen» wollten, kamen im Schnitt auf einen persönlichen Zielerreichungsgrad von 75 Prozent. Die durchweg guten Ergebnisse für die Zielerreichung korrespondierten mit einer extrem hohen Zufriedenheit in Bezug auf die Qualität des Trainings. 97,6 Prozent der Probanden aus der Trainingsgruppe und 98 Prozent der Probanden aus der Therapiegruppe bewerteten das Training mit «gut» oder «sehr gut». Bestnoten gaben die Probanden auch der Dienstleistungsqualität: 75,2 Prozent bewerteten die Leistung der Instrukto ren und Therapeuten mit «sehr gut», 24,6 Prozent mit «gut».

5 Fragen ... zur Trainingstechnologie

28 verschiedene Exercise- und zwei MedicalMaschinen warten auf dem Kieser-Parkett darauf, unsere Muskeln zum Glühen zu bringen. Der Clou der grau-schwarzen Stahlkolosse liegt in ihrer Effizienz.

Werner Kieser, warum braucht es überhaupt Maschinen?

Wenn Sie ein schwaches Bein haben, z.B. nach einer Operation, schonen Sie das schwache Bein und belasten das starke und verstärken damit das Ungleichgewicht. Die Trainingsmaschine zwingt Sie, genau dieses Bein zu belasten und die Differenz auszugleichen. Mit anderen Worten: Mit Hilfe der Maschinen gelingt es, die schwache Muskulatur ganz gezielt zu belasten.

Was macht die Maschinen so effizient?

Unsere Trainingsgeräte werden individuell eingestellt und Polster, Stützen und Widerlager ermöglichen ein isoliertes Training der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Sie setzen den Muskeln konzentrisch wie exzentrisch den richtig dosierten Widerstand entgegen. Während der Bewegung verändert sich die Kraft, die ein Muskel ausüben kann. Dem trägt die Maschine Rechnung, indem sie die Drehmomente ändert. Durch diesen exakt berechneten Belastungsverlauf wird der Muskel über die gesamte Bewegungsamplitude, d.h. von der maximalen Dehnung bis zur vollständigen Kontraktion trainingswirksam belastet und gekräftigt.

All dies ergibt eine hohe Trainingsintensität und limitiert die Dauer des Trainings auf 30 Minuten.

Ist das Training an Maschinen sicher?

Die Kraftmaschine ist einer der sichersten Plätze in dieser Welt. Die geführte, langsame Bewegung belastet die Gelenke minimal. Alltägliche Belastungen wie Treppab-Gehen oder Joggen erzeugen höhere Belastungsspitzen als das schwerste Training an einer Beinmaschine. Die Maschinen erübrigen langwierige Lernprozesse und geben auch schwachen und betagten Personen Sicherheit. Alle Maschinen sind TÜV-geprüft.

Wer entwickelt die Geräte?

Ich habe bei Arthur Jones – dem Erfinder der ersten wissenschaftlichen Trainingsgeräte (Nautilus) – gelernt, worauf es beim Bau von Trainingsgeräten ankommt. Unsere Ingenieure erstellen die technischen Zeichnungen und bauen den Prototyp, der dann von der Forschungsabteilung geprüft wird. Wenn alles stimmt und die Wirkung am Zielmuskel erwiesen ist, produzieren wir.

Die Maschinen wiegen bis zu 846 Kilogramm. Warum sind sie so schwer?

Ein Qualitätskriterium ist die geringe Reibung. Wir eliminieren diese fast vollständig durch zwei Maßnahmen:

1. Im Unterschied zu konventionellen Geräten verwenden wir keine Führungsstangen. Die Gewichtsplatten werden nicht gezogen, sondern von unten angehoben. Sie «schweben» und werden lediglich durch Kugeln in der Oberfläche zentriert.

2. Um die Anlaufreibung zu minimieren, verwenden wir ein höheres Gewicht, das untersetzt wird. Wenn Ihre Bewegungsreichweite 50 cm beträgt und das Gewicht lediglich 25 cm angehoben wird, ist die Anlaufreibung praktisch null. Selbst wenn Sie die Übung zu schnell ausführen, kommt das Gewicht nicht in Schwung, was den Muskel entlasten würde. Dieser Faktor bewirkt, dass die Maschinen fast doppelt so schwer sind wie konventionelle Maschinen.

Kolumne

Wenn zwei das Gleiche wollen, muss einer sich gegen den anderen behaupten, muss einer zwangsläufig verlieren. Den im gesellschaftlichen Maßstab resultierenden Kampf «aller gegen alle» sucht Thomas Hobbes durch einen Gesellschaftsvertrag zu befrieden: Jeder, so Hobbes, müsse einen Teil seiner Freiheit an einen Souverän abtreten, welcher die Sicherheit des Einzelnen garantiert. Doch, so schreibt Max Stirner in seinem Werk «Der Einzige und sein Eigentum», «weil Jegliches auf sich hält, und zugleich mit Anderem in stete Kollision gerät», ist «der Kampf der Selbstbehauptung unvermeidlich». Unvermeidlich ist dieser Kampf, weil nur in der Auseinandersetzung um sein eigenes Bestehen ein jeder sich herausfinden, mithin sich selbst gewinnen kann. Doch Stirners «Einziger», der seine Sache nur auf sich gestellt hat, dessen Sache «weder das Göttliche noch das Menschliche», «nicht das Wahre, Gute, Rechte, Freie usw.» ist, sondern allein das «Seinige», braucht mehr als nur den Nietzsche'schen «Willen zur Macht», er braucht auch Kraft: Und sei es nur die Kraft zum aufrechten Gang, die ihm den Mut verleiht, seiner selbst gewiss gegen die Welt und die anderen anzutreten – um seiner selbst ansichtig zu werden.

Dr. Siegfried Reusch
Chefredakteur der Zeitschrift
«der blaue reiter –
Journal für Philosophie»
www.derblauerreiter.de und
www.verlag-derblauerreiter.de

Die Kunst des Weglassens

Warum weniger meist mehr ist, erklärt Architekt Martin Eglin – der Schweizer hat das architektonisch spartanische Konzept von Kieser Training-Betrieben in Deutschland, London, Melbourne und Singapur umgesetzt.



Martin Eglin

Herr Eglin, sieht der Kieser Training-Betrieb in Singapur so aus wie der in Berlin, Melbourne oder Barcelona?

Sicher, die präzisen Gestaltungsrichtlinien garantieren immer das gleiche Erscheinungsbild, die gleichen Materialien und Farben, die Art der Beleuchtung und ohnehin immer dieselben Maschinen.

Man hat also weltweit das Gefühl, man kommt – pardon – in eine Fabrikhalle?

Ja, diese industrielle Architektur schafft eine nüchterne und rationale Atmosphäre. Der Fokus soll architektonisch auf das Wesentliche gerichtet

sein, damit man sich auf die knappen und präzisen Trainingseinheiten konzentrieren kann.

Sie schaffen damit eine Atmosphäre der Anonymität ...

Wenn man trainiert, tut Anonymität gut. Niemand möchte dem Nachbarn beim Schwitzen zuschauen. Es geht um Körperertüchtigung und die Reduktion auf den Körper und nicht um den sozialen Austausch. Zudem fühlt man sich durch die Anonymität gleichwertig. Die unpersönliche Atmosphäre

führt dazu, dass die Maschinen sowohl niemandem als auch allen gehören.

Und dafür schaffen Sie ein Ambiente, in dem Sie eher weglassen als hinzufügen?

Architektonisch besteht die Kunst des Weglassens aus der Reduktion auf wenige Materialien. Man nimmt den Holzboden für die Trainingsfläche, die graue Keramikplatte für die Nassbereiche. Dazu malt man alles weiß an, was nicht Boden ist und setzt Edelstahlelemente rein – also Duschen, Spinde, Leuchten, Rezeptionselemente. Wir entmaterialisieren quasi die Trainingshülle, die in den

Hintergrund tritt. Weniger kann man fast nicht machen.

Als Architekt verordnen Sie sogar Sparkurs bei den Wänden ...

Die Reduktion suchen wir auch in der Räumlichkeit. Um Offenheit und Klarheit zu gestalten, stellen wir so wenige Wände wie möglich. Die Umkleiden sind nur durch die Spinde visuell abgetrennt, die Duschen sind Teil des großen Raumkontinuums. Das schafft Privatheit ohne konkreten Raum und sogar ohne Türen.

Geben Sie uns bitte mal architektonische Nachhilfe: Welchen Sinn hat diese Fuge zwischen Holzboden und Wand?

Die hat einen gewichtigen Vorteil: Der schwimmend verlegte Boden dehnt sich aufgrund der hohen Belastung im Laufe der Zeit sehr stark

aus. Zudem stellt das Parkett eine Holzplattform dar, die lose auf dem bestehenden Betonboden liegt ohne die Wände zu berühren. So findet das Krafttraining wie auf einer Bühne statt.

Und diese Bühne ist immer dieselbe – egal, wo ich die Kieser-Bretter dieser Welt betrete?

Die Natürlichkeit und Nachhaltigkeit des Bodens spielt eine große Rolle und wir bevorzugen lokale Hölzer. Aus diesem Grund haben wir z.B. in Melbourne auf den typischen Buchenholz-Boden verzichtet und ein ähnliches, aber lokales Holz verwendet. Zu strikt legen wir die Gestaltungskriterien nicht an – das widerspricht dem ökologischen Gedanken.

Interview: Michaela Rose



Kraftmessung und Auszeit

Das neue Jahr bringt für Kieser Training-Kunden gleich mehrere Neuerungen. So beinhaltet der Kundenvertrag ab Jänner pro Vertragsjahr neben einer Trainingsberatung beim niedergelassenen Arzt auch eine Kraftmessung mit dem Kraftsensor. Das alles ohne Mehrkosten bei nahtloser Vertragserneuerung. Außerdem besteht die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen und dabei gegen eine Bearbeitungsgebühr das Vertragsablaufdatum nach hinten zu verschieben.



Einmal pro Vertragsjahr zur Trainingsberatung beim niedergelassenen Arzt statt wie früher nur zu Vertragsbeginn. Diese Anpassung im Kundenvertrag stieß auf große Gegenliebe. «Viele Kunden haben bei der Umfrage im September teilgenommen und uns im positiven Sinn

Ihre Meinung gesagt», so Kälin. 3.545 ausgefüllte Fragebögen bedeuten nicht nur eine Menge Daten, sondern auch viele wichtige Informationen. Einige der Kundenwünsche werden ab dem 17. Jänner 2011 berücksichtigt. Ab da gelten die neuen Vertragsbedingungen.

Kraft in Zahlen

Beim Osteoporosetag und den Tagen der offenen Tür im November stieß der Kraftsensor bereits auf reges Interesse, nun wird er fixer Bestandteil des Kieser Training-Angebots. Die Eigenentwicklung von Kieser Training ermöglicht eine unkomplizierte Kraftmessung mit einem hohen Aussagewert: Sie gibt Auskunft über den persönlichen Kraftstatus und verrät, wie man im Vergleich mit der geschlechts- und altersspezifischen Referenzgruppe abschneidet.

Die Handhabung des Kraftsensors ist ganz einfach: Zwischen die Gewichte an der Trainingsmaschine gesteckt und schon weiß man innerhalb weniger Minuten, wie es um die eigene Kraft steht. Insgesamt acht Maschinentypen wurden für den Einsatz des Kraftsensors umgerüstet.

Der Termin für die erste Kraftmessung wird bei Vertragsabschluss

vereinbart. Für die jährliche Kraftmessungen erhält der Kunde ein Einladungsschreiben.

Kompensation

Bestehende Kunden können dieses erweiterte Angebot quasi kostenlos nutzen, denn ein höherer Erneuerungsrabatt kompensiert die Preiserhöhung. Vorausgesetzt der Vertrag wird nahtlos erneuert.

Eigenverantwortung

Ein wesentlicher Bestandteil von Kieser Training war und ist auch in Zukunft die Eigenverantwortung. Eine Tugend, die in vielen privatwirtschaftlichen Bereichen gefordert wird und in jüngster Zeit aufgrund explodierender Kosten vermehrt auch von der öffentlichen Hand. «Letztlich liegen Abwesenheiten auch weiterhin im Ermessen und der Eigenverantwortung des Kunden. Künftig hat er jedoch die Möglichkeit, gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro

pro Fall eine Auszeit in Anspruch zu nehmen und das Ablaufdatum seines Vertrages nach hinten verschieben zu lassen», erklärt Kälin die Neuerung. Von dieser Möglichkeit können ab 17. Jänner alle Kunden Gebrauch machen. Neben der Bearbeitungsgebühr müssen der Ausweis im Vorhinein abgegeben werden und die gesamten Beiträge entrichtet sein.

Angebotsänderungen

- Eine ärztliche Trainingsberatung pro Vertragsjahr
- Eine Kraftmessung pro Vertragsjahr
- Erhöhung des Rabatts bei nahtloser Erneuerung von 30 auf 50 Euro
- Möglichkeit auf Auszeit und Verschiebung des Ablaufdatums gegen Entrichtung einer Bearbeitungsgebühr von 30 Euro pro Fall