

Reflex 41

Das Magazin von Kieser Training

Die starke Zahl

Kennen Sie das? Morgens rein ins Auto, ab zur Arbeit und mit dem Aufzug ins Büro. Die Bürotür öffnet sich automatisch – selbstverständlich! Dann: Vier Stunden konzentriertes Sitzen. Endlich: Pause. Runter mit dem Aufzug, rein in die Kantine – mal in Ruhe sitzen und essen. Jetzt aber schnell – der Bürostuhl wartet. Mit dem Feierabend der flotte Wechsel aufs Sofa, um vor dem Fernseher Wurzeln zu schlagen.

350

Unser Alltag ist von morgens bis abends vollautomatisiert. Dank der technischen Errungenschaften müssen sich maximal unsere Fingermuskeln krumm machen, um Maus oder Fernbedienung zu benutzen. Der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Wildor Hollmann hat berechnet, dass wir dank dieser Technik rund 350 Kilokalorien pro Tag weniger verbrauchen als noch vor 50 Jahren. Das wiederum hat «erschwerende» Auswirkungen auf unsere Figur. Das Zuviel an Körperfett gepaart mit körperlicher Inaktivität ist nicht nur eine Frage der Optik. Gravierend sind vielmehr die gesundheitlichen Folgen. Denn mit jedem überzähligen Kilo erhöht sich das Risiko, an Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken – eine schwerwiegende Tatsache.

Was hilft? Konsequenter Verzicht auf Rolltreppen, Fahrstuhl & Co.! Aber nicht nur das.

Sie als Kieser Training-Kunde wissen: Uns hoch zivilisierten Menschen fehlt nicht nur die Bewegung, sondern vor allem fehlt unseren Muskeln der Widerstand. Echte Erleichterung verschaffen Sie sich dank trainierter Muskeln – sie verbrennen nicht nur 24 Stunden täglich Fett, sondern tragen Sie auch leichter durchs Leben.



Tage der Kraft

Der Nutzen einer starken Muskulatur steht außer Zweifel. Trotzdem schöpfen nur wenige das große Potential aus, das ihnen Muskeln bieten. Das hat vor allem mit mangelnder Aufklärung und Missverständnissen zu tun. Kieser Training hat deshalb die «Tage der Kraft» ins Leben gerufen. Heuer finden sie zum zweiten Mal statt: vom 21. September bis 9. Oktober.

Anlass für die ersten «Tage der Kraft» war das zehnjährige Österreich-Jubiläum von Kieser Training. Die Feiern sind zwar vorüber, die Motivation aber ist geblieben: Die «Tage der Kraft» sollen aufklären, Irrtümer abbauen und zu einer eigenverantwortlichen, langfristigen Pflege der Muskeln motivieren. «Angesichts unserer demografischen Entwicklung kommt der «Muskelpflege» eine entscheidende präventive und sozialmedizinische Bedeutung zu. Denn der Zustand des Bewegungsapparates

2. Tage der Kraft

- 21.9.: Eröffnung des Kieser Training-Betriebes am Praterstern
- 24. und 25.9.: Jubiläumsfeier 10 Jahre Kieser Training Graz
- 24. und 25.9.: Tag der offenen Tür in Linz, Salzburg und Wien
- 7.10.: 10. Wiener Osteoporosetag
- 21.9.-9.10.: Einsteigerrabatt

tes wirkt sich auf das physische und psychische Wohlbefinden des Einzelnen aus», so Ralf Kälin, Geschäftsführer von Kieser Training Österreich: «Muskeln erlangen dadurch letztlich auch eine volkswirtschaftliche Bedeutung.» Diese Tatsache gelte es in der Zukunft anzuerkennen und das große Potential auszuschöpfen.

Daher fördert Kieser Training den präventiven und selbstverantwortlichen Umgang mit dem Bewegungsapparat. Die «Tage der Kraft» haben folglich auch heuer wieder ihren Schwerpunkt in der Aufklärung und Wissensvermittlung. Und darin, Irrtümer abzubauen. Etwa jenen, dass die Menschen an Bewegungsmangel litten. Denn es kommt auf die Qualität der Bewegung an: Erst der richtige Widerstand, wie ihn Trainingsmaschinen mit variablem Widerstand liefern, gibt den notwendigen Impuls an Muskeln und Knochen weiter. Oder jenen Irrtum, dass Osteoporose unausweichlich sei. Würde sie vor

Jahren noch als Schicksalskrankheit angesehen, an der vor allem Frauen ab einem gewissen Alter mit hoher Wahrscheinlichkeit erkranken, weiß man heute, dass man sehr wohl vorbeugen kann. Und zwar recht einfach: durch regelmäßiges und richtig dosiertes Krafttraining.

Zähne putzen, Muskeln stärken

«Mit der Kraft verhält es sich ähnlich wie mit den Zähnen. Wenn ich sie nur einmal im Monat putze, muss ich damit rechnen, Probleme zu bekommen. Genauso nützt es nichts, nur alle paar Wochen zu trainieren. Regelmäßigkeit und richtige Dosierung sind Voraussetzung für Erfolg.» vergleicht Kälin. Natürlich ist dazu Selbstverantwortung, manchmal auch Überwindung notwendig. Der Körper dankt es einem aber reichlich – mit Gesundheit und einer angenehmen Dosis Glückshormone.

Mehr zu «Tage der Kraft» auf Seite 4 und auf www.kieser-training.at.

Sehr geehrte Leserin,
Sehr geehrter Leser,



Kraft ist Zukunft.

Die Bevölkerungspyramide steht zunehmend Kopf und die fordernde «Ich-Jetzt-Alles-Mentalität» stößt an ihre Grenzen. Änderungen bei Verantwortung, Verhalten und Lebenszielen sind notwendig.

Präventive Muskelpflege ist Ausdruck eines verantwortungsvollen Umgangs mit Körper, Geist und dem Leben.

Das Potential ist groß. Wir helfen Ihnen dabei. Unter anderem mit den jährlichen «Tage der Kraft».

Ralf Kälin, Geschäftsführer
Kieser Training Österreich

Krafttraining – Aufbau und Wartung des Bewegungs- apparates

Kieser Training Fachtagung für Ärzte und Physiotherapeuten sowie medizinisch Interessierte. Die trainierte Muskulatur als ein Schlüsselfaktor in der Gesundheitsförderung.

Datum: 19.11.2011

Ort: Kunsthau Zürich
Vortragssaal
Heimplatz 1
8001 Zürich

Zeit: 9.00 Uhr – 17.15 Uhr

Programm und Anmeldung unter
www.kieser-training.com

KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Der Kiefer und seine Muskeln

Essen ist Leben und Lebensfreude. Damit jeder Mensch ein Leben lang mit Freude essen kann, hat uns die Natur ein funktionell perfekt abgestimmtes Werkzeug gegeben – das Kauorgan.

Zum Kauorgan gehören alle Gewebe und Organe, die direkt zur Kaufunktion beitragen. Während der Oberkiefer von einem nicht beweglichen Teil der Schädelknochen gebildet wird, kann sich der Unterkiefer durch das bewegliche Kiefergelenk mit Hilfe von Kaumuskeln in Form von Dreh- und Gleitbewegungen relativ zum Oberkiefer bewegen. Nur er bewegt sich also, wenn wir kauen, sprechen oder gähnen.

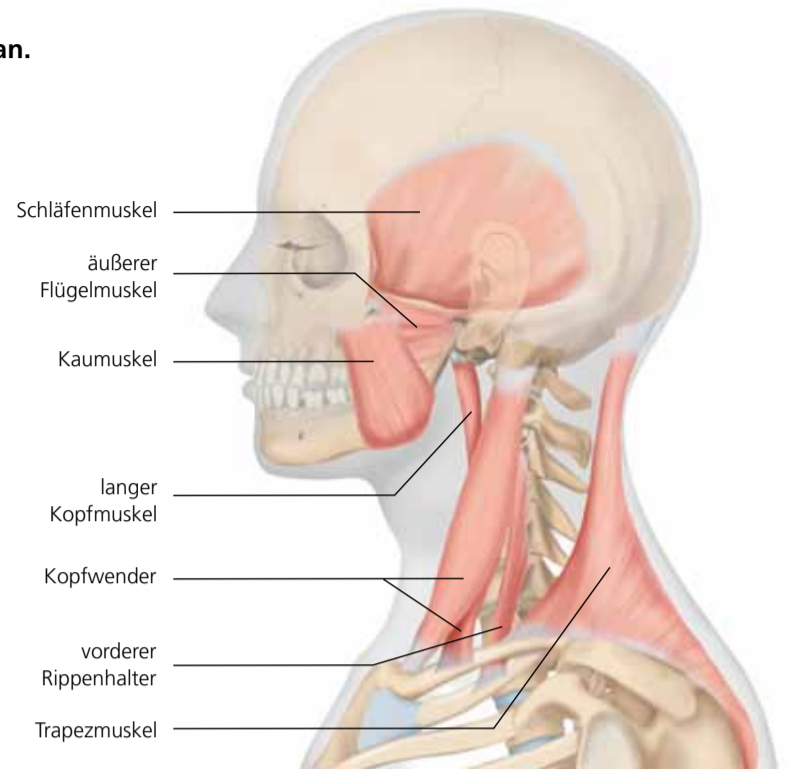
Die Kaumuskeln werden unterschieden in Mundöffner (äußerer Flügelmuskel, Mundbodenmuskulatur) und Mundschließer (Schläfenmuskel, großer Kaumuskel, innerer Flügelmuskel). Sie sind an den Schädelknochen fixiert.

Der gesunde Biss

Und so sieht ein gesundes und funktionsfähiges Kauorgan aus: Neutral verzahnt haben Ober- und Unterkiefer im sogenannten «Schlussbiss» gleichmäßig Kontakt – und zwar vom hinteren Seitenzahn bis zum vorderen Eckzahn. Dadurch stützen sie sich ideal gegeneinander ab. Bewegungen werden durch den Unterkiefer seitlich, z. B. wenn wir kauen, sichert der Kontakt der Eckzähne die Führung, entlastet die Kiefergelenke und schützt die Seitenzähne. Die Schneidezähne haben in einem gesunden Kiefer keinerlei Kontakt – es sei denn, wir schieben unseren Unterkiefer schmolend vor. Dieses Zusammenwirken von Ober- und Unterkiefer gewährleistet, dass unser Kauorgan optimal funktioniert

und verhindert, dass die Gelenke überlastet und geschädigt werden. Viele Menschen besitzen allerdings keine ideale «Verzahnung». Glücklicherweise ist unser Kauorgan sehr adaptionsfähig und kann kleine und teilweise auch große Abweichungen meist ausgleichen. Erkrankungen der Zähne oder der Kiefergelenke entstehen oft erst dann, wenn zu den Fehlstellungen weitere Belastungen wie ein Schleudertrauma, Stress oder aber falsch eingepasste Prothesen, Kronen, Brücken oder Füllungen das individuelle Gleichgewicht stören.

Illustrationen: © Holger Vanselow



Anatomische Wechselbeziehungen nach Dr. Dmoch: Über die sogenannten Muskelketten kann die Kiefermuskulatur Einfluss auf andere Muskelpartien haben.

Welche Auswirkung hat Kiefer Training eigentlich auf ... **das CMD-Syndrom?**

Fehlfunktionen in Zahn-, Mund- und Kieferbereich sind nicht nur ästhetisch unschön, sondern können auch Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen hervorrufen.

Fehlfunktionen werden unter dem Begriff Cranio-Mandibuläre-Dysfunktionen, kurz CMD-Syndrom, zusammengefasst. Ein solches Syndrom kann entstehen, wenn beim Zubeißen z. B. der Eckzahnkontakt fehlt oder wenn neben den Eckzähnen bei Seitwärtsbewegung Backenzähne Kontakt haben. Treffen die Schneidezähne beim Zubeißen aufeinander, kann das den Unterkiefer in eine missliche Zwangslage bringen – das Gelenk hat dann zu wenig Platz. Häufige Folge: krankhafte Veränderungen in den Kiefergelenken, die sich beispielsweise durch Gelenkgeräusche bemerkbar machen. Aber auch die Kaumuskeln leiden, stehen sie doch permanent unter Spannung und sind chronisch überlastet. Kleine Muskeln,

weit reichende Auswirkungen: Das zentrale Nervensystem meldet die Störung an das Gehirn, das die Information an andere Muskelpartien sendet. Das kann zu muskulären Dysbalancen und orthopädischen Beschwerden führen, z. B. zu Rücken- oder Schulterschmerzen oder einem Beckenschiefstand. Aber auch Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel und Kiefergelenkschmerzen zählen zu den typischen Erscheinungen einer CMD.

Kieser Training mit Biss – Krafttraining bei Rückenbeschwerden.

Ein gezieltes und richtig dosiertes Krafttraining korrigiert muskuläre Dysbalancen, baut schwache Muskeln auf, kann Schmerzen vorbeugen

oder lindern. Das hat auch positive Effekte auf die Kaumuskeln.

Bei einem CMD-Syndrom sind beispielsweise folgende Maschinen sinnvoll: Mit der G1 (Schulterheben) stärken Sie den oberen Anteil des Trapezmuskels. Dieser zieht den Schultergürtel nach oben und ist auch für die optimale Stellung des Schulterblattes mitverantwortlich. An der G3 (Halsbeugung nach vorne) kräftigen Sie vor allem die Kopfwender. Wichtig ist zudem die Nackenstreckung an der G5, mit der Sie den schrägen und geraden hinteren Kopfmuskel fordern. Mit der Übung Rudern im Schultergelenk (C5) kräftigen Sie zudem die Muskeln, die Ihre Schultern nach hinten

ziehen und Ihre Brustwirbelsäule aufrichten. Und mit dem Barrenstütz an der D7 bringen Sie die Muskeln in Form, die die Schulterblätter auf den hinteren Rippen nach unten ziehen. Geeignet ist auch die E2 (Seitheben, vgl. Maschine des Monats), wenn die Griffe auf Position 4 oder 5 geöffnet werden. Letztlich sorgt eine Ärztliche Trainingsberatung dafür, dass Ihr Programm auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Fazit:

Eine Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion lässt sich nicht wegtrainieren. Krafttraining kann aber helfen, den Körper wieder ins rechte Lot zu rücken und dadurch Beschwerden zu reduzieren oder gar zu beseitigen.

Tipp vom Arzt

Was tun, wenn CMD den Rücken piesackt?

Sind die Beschwerden bei einer CMD sehr stark oder chronisch, ist eine Medizinische Kräftigungstherapie nach ärztlicher Vorabklärung sinnvoll. An der Cervical-Extension-Therapiemaschine (für die Halswirbelsäule) und der Lumbal-Extension-Therapiemaschine (für die Lendenwirbelsäule) können Defizite der Muskulatur diagnostiziert und behandelt werden.

Begleitend zum therapeutischen Krafttraining ist es bei einer Cranio-Mandibulären-Dysfunktion zudem sinnvoll, eine genaue Funktionsanalyse der Kiefergelenke durchzuführen. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Kiefer schon krankhaft verändert ist und Gelenkgeräusche auftreten.

Eine Therapie kann den Unterkiefer neu positionieren, den Biss richtig einstellen und damit Schmerzen im Kiefer lindern und die Regeneration der Wirbelsäule unterstützen. Dies sollte immer durch einen CMD-Spezialisten erfolgen. Bei der konventionellen Methode werden während der Nachtruhe «Knirsch-Schienen» eingesetzt, um den Kiefer neu zu positionieren und zu entlasten. Der Nachteil: Tagsüber und beim Essen haben die Zähne wieder ihren alten Kontakt, sodass eine ganztägige Entlastung nicht möglich ist. Damit bei schwierigen Fällen der richtige Biss über 24 Stunden täglich eingestellt bleibt, können neuerdings durchsichtige Cranio Caps eingesetzt werden. Sie werden auf die Zähne

aufgeklebt, sind nicht sichtbar und stellen den richtigen Zahnkontakt her. Eine weiterführende Therapie kann später nach Abschluss der CMD-Behandlung auf dieser eingestellten Bisslage aufbauen.



Dr. Andreas Dmoch
Zahnarzt und Spezialist für CMD
www.zaef.info

Impressum

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

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
David Fritz
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider, Michaela Rose,
Christine Steindorfer

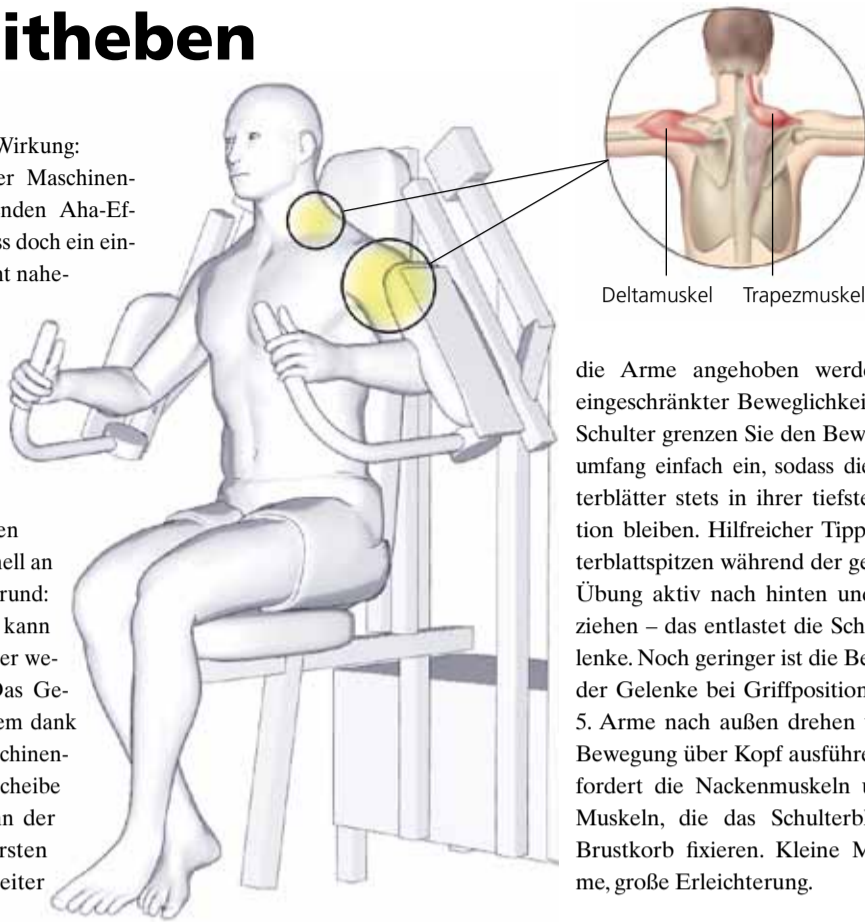
Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.at

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

E2 – Seitheben

Kleines Gewicht, große Wirkung:
Die E2 ist ein typischer Maschinen-Vertreter des anstrengenden Aha-Effektes. Kein Wunder, muss doch ein einziger Muskel das Gewicht nahezu allein bewältigen, wenn die Übung korrekt ausgeführt wird – der Deltamuskel hebt unseren Arm zur Seite an und verleiht der Schulter ihre Formschönheit. Beim Seitheben kommt er allerdings schnell an seine Grenzen. Der Grund: Mit zunehmender Höhe kann der Schultermuskel immer weniger Kraft entfalten. Das Gewicht meistert er trotzdem dank der ausgetüftelten Maschinenteknik: Per Exzentrerscheibe wiegt die Last zu Beginn der Bewegung am schwersten und wird leichter, je weiter



die Arme angehoben werden. Bei eingeschränkter Beweglichkeit in der Schulter grenzen Sie den Bewegungsumfang einfach ein, sodass die Schulterblätter stets in ihrer tiefsten Position bleiben. Hilfreicher Tipp: Schulterblattspitzen während der gesamten Übung aktiv nach hinten und unten ziehen – das entlastet die Schultergelenke. Noch geringer ist die Belastung der Gelenke bei Griffposition 4 oder 5. Arme nach außen drehen und die Bewegung über Kopf ausführen – das fordert die Nackenmuskeln und die Muskeln, die das Schulterblatt am Brustkorb fixieren. Kleine Maßnahme, große Erleichterung.

Der Expertentipp

Mit Schwung geht vieles leichter – aber beim gesundheitsorientierten Krafttraining hat er nichts verloren. Während Sie Schwung holen, produzieren Sie höhere Muskelspannungen als erwünscht und in der Schwungphase geringere. Zusätzlich kann das Abbremsen zu hohen Belastungen führen. Nehmen Sie z. B. die B1 (Kniestreckung): Hier sind häufig die letzten Grade der Kniestreckung die schwierigsten. Wenn Sie diese mit Schwung überwinden, «schon» Sie Ihren Muskel genau dort, wo er am schwächsten ist. Zudem geht Ihnen die Kontrolle über die Bewegungsausführung bei der Richtungsumkehr verloren und Sie müssen das Trainingsgewicht bei nahezu gestreckten Beinen abfedern. Das klingt nicht gesund, oder?

Beobachten Sie sich deshalb selbstkritisch: Arbeiten Sie mit Schwung?

Wenn ja, reduzieren Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit und arbeiten Sie nur mit Ihrer Kraft. Fitness-Experte Axel Gottlob empfiehlt sogar, an der kritischen Stelle eine «Kunstpause» einzulegen und die Bewegung dann langsam weiterzuführen.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Krafttraining bei Diabetes Typ 2

In der Sportmedizin ist die Erkenntnis dank zahlloser Studien längst ein alter (aber dafür sehr hilfreicher) Hut: Sport hält nicht nur gesund, er macht auch Erkrankte wieder fit. Allerdings war Krafttraining in medizinischen Forschungsprojekten bis dato meist eine Randerscheinung. Im Fokus der Wissenschaftler stand eher das als gesundheitlich besonders wirksam angesehene Ausdauertraining. So auch im Falle bisheriger Untersuchungen zu Diabetes mellitus Typ 2. Lange Zeit galt das Training von Herz und Kreislauf neben einer Ernährungsumstellung als das Nonplusultra in der Therapie des sogenannten Altersdiabetes.

In den letzten Jahren wenden sich aber immer mehr Forscher auch dem Muskeltraining zu und erkennen seinen hohen therapeutischen Wert. Fakt ist: Durch Sport und Ernährungsumstellung, körperliche Fitness und trainierte Muskulatur können Diabetes-Patienten ihren Muskelstoffwechsel sowie Energiebilanz und Körpergewicht positiv beeinflussen. Eine «bewegte» Lebensstiländerung kann insbesondere am Beginn der Erkrankung weit reichende positive Folgen haben – Zuckerkrankte können die Auswirkungen ihrer Erkrankung abschwächen und die medikamentöse Behandlung hinauszögern oder sogar verhindern.

Neu ist daran: Krafttraining hat laut derzeitiger Studienlage fast denselben positiven Wirkungsgrad wie Ausdauertraining. Auch Muskelübungen vermindern Insulinresistenz und verbessern glykämische Stoffwechsellage und Körperzusammen-

setzung. Ein wichtiger Indikator für den therapeutischen Nutzen ist der Langzeit-Blutzucker namens HbA1c. Dieser kann in vergleichbarem Maße gesenkt werden wie durch Ausdauertraining. Die besten Therapieeffekte bei Diabetes mellitus Typ 2 bringt die

Kombination von Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Sowohl die Deutsche Diabetes Gesellschaft als auch die American Diabetes Association raten daher zu Krafttraining. Patienten sollten dreimal pro Woche alle großen Muskelgruppen kräftigen. Als ideal gilt das Training jeden zweiten Tag, da der Einmaleffekt auf die Insulinresistenz nach dem Training nur etwa 48 Stunden anhält. Anstrengung zahlt sich bei den Blutzuckerwerten aus: Je höher die Belastung, desto günstiger ist die daraus resultierende Stoffwechsellage. Die Intensität sollte dementsprechend moderat bis hoch sein, wenn es möglich ist.



Dr. Ellen Jahn

Diabetes Typ 2 – Wie Sie gezielt gegensteuern
(mit einem Interview von Werner Kieser)

Stiftung Warentest, Berlin 2011
ISBN: 978-3-86851-120-8

Trainings-Anekdoten ... Kraft der Gemeinschaft

Die schönsten Geschichten schreibt immer noch das Leben. Oder das Training. Wenn tagtäglich tausende von Kunden in den Kieser Training-Betrieben ihre Muskeln kräftigen, bleibt das Leben eben nicht vor der Eingangstür – sondern passiert mittendrin. Unsere Serie: Reportagen aus dem Maschinenraum. Diesmal: In Barcelona beweist unser Kunde Ramón Bernaus, wie Kraft, Teamgeist und eine gute Idee Flügel verleihen.



Ramón Bernaus (2. v. r.), Kunde in Barcelona, bereitete sich mit Kieser Training auf den 100-Kilometer-Lauf vor.

Es ist der 7. Mai, 9.00 Uhr morgens in der Provinz Barcelona. In Santa Maria de Palautordera gehen 808 Läufer an den Start, um in maximal 36 Stunden 100 Kilometer zurückzulegen. Sie treten in Teams von jeweils 4 Läufern gegeneinander an. Gegen-

einander? Nicht ganz, denn sie laufen gemeinsam für eine gute Sache. «Wir laufen gegen die Armut», erklärt Ramón Bernaus. «Jedes Team muss vor dem Start mindestens 1.500 Euro sammeln.» Die Rede ist vom «Oxfam Trailwalker», der 15-mal im Jahr in 12

Ländern stattfindet. Darunter auch in Australien, Großbritannien und Deutschland. Spanien ist in diesem Jahr das erste Mal dabei.

«Oft müssen die Menschen in Entwicklungsländern kilometerlange Strecken für Nahrung, Wasser, medizinische Hilfe, Arbeit oder Bildung zurücklegen. Die Spendenläufe sollen da Abhilfe schaffen», erklärt Bernaus. Insgesamt haben die 202 spanischen Teams über 470.000 Euro erlaufen. «Diese Spendengelder aus Spanien sollen hauptsächlich für den Bau von Wasserbrunnen in Äthiopien eingesetzt werden», sagt er und lächelt. «Das ist doch ein schöner Gedanke: Wir laufen, damit andere es bald nicht mehr so weit bis zum nächsten Brunnen haben. Das hat mich unterwegs sehr beflügelt. Gefreut haben wir uns auch über die Unterstützung von Kieser Training –

so konnten wir insgesamt 3.190 Euro beisteuern.» Der Name seines Teams bringt's auf den Punkt: «Nosaltres i tu, junts per una causa» – «Wir und Du – zusammen für eine Sache.»

Gemeinsame Sache ist auch beim sportlichen Einsatz gefragt, denn Ramón Bernaus und seine Mitstreiter David Cabanillas, Raimon Gabara und Zenon Cubillas müssen während des Laufs zusammenbleiben und gemeinsam im Ziel ankommen. Einfacher gesagt als getan, denn Ort des Geschehens sind die «Els 3 monts» – eine Wanderroute, deren Name von drei Bergen herrührt. Der Turó de l'Home ist mit 1.706 Metern der höchste. «Das war eine sehr harte, aber auch eine sehr gute Erfahrung», sagt Bernaus. «Tatsächlich sind wir 108 Kilometer gelaufen – die ganze Zeit bergauf-bergab. In der Nacht hat es geregnet,

die Wege waren teils sehr schmal und steinig.»

Bernaus Vierererteam ist das viertelteste auf der Strecke. Er selbst ist 64 Jahre alt, seit einem Jahr bringt er seine Muskeln mit Kieser Training auf Trab. «Eine ideale Vorbereitung für die intensive Belastung», erklärt Bernaus. Er trainiert mit einem speziell auf die Anforderungen abgestimmten Programm, das besonders auf Kräftigung und Stabilisierung von Beinen, Rumpf, Rücken und Armen zielt. «Das hat sich wirklich gelohnt», betont der Spanier. Tatsächlich: Ramón Bernaus und sein Team beenden den Lauf in 23 Stunden und 59 Minuten und belegen damit Platz 18 von 202. Und nicht nur das: Sie haben gezeigt, dass sich die Kraft der Gemeinschaft lohnt. Das finden wir stark!

Eröffnungsfeier am Praterstern 3



Eröffnungsprogramm

Einlass ab 18.30 Uhr

19 Uhr Talkrunde mit

- Werner Kieser (Gründer Kieser Training)
- Ralf Kälin (Geschäftsführer Kieser Training Österreich)
- Dr. Sven Göbel (Leiter der Forschungsabteilung von Kieser Training – FAKT)
- Dr. Martin Weiß (Chirotherapeut, ausbildender Arzt bei Kieser Training)
- Karl-Heinz Behn (Architekt)

Getränke und Knabbereien zum Ausklang.

Die Feier wird durch den Pianisten Hans Schirk musikalisch bereichert.

Durch den Abend führt der Radio-Moderator Matthias Euler-Rolle.

Am 21. September feiert am Praterstern 3 der vierte Wiener Kieser Training-Betrieb Eröffnung. An der Talkrunde nimmt auch Werner Kieser, der Gründer von Kieser Training, teil.

Ebenfalls mit dabei ist Dr. Sven Göbel, Leiter der Kieser Training-Forschungsabteilung FAKT. Mit im Gepäck hat er drei Prototypen von Trainingsmaschinen. Die zukünftige «B3» und «B4» ermöglichen die Einwärts- beziehungsweise Auswärtsdrehung des Sprunggelenkes. Mit dieser Bewegungsführung sind die Trainingsmaschinen am Markt einzigartig. Sie trainieren wichtige, aber häufig vernachlässigte Fußmuskeln. Von gut trainierten Sprunggelenken profitieren besonders sturzgefährdete Personen. Aber auch Sportler mit hohem Laufpensum und solche, die «umknickgefährdende» Sportarten ausüben. In den regulären Trainingsbetrieb kommen die neuen Maschinen im Frühjahr 2012. Bei der Eröffnungsfeier kann man sie erstmals ausprobieren.

Die dritte Eigenentwicklung von Kieser Training wird jene freuen, die bisher daran gescheitert sind, freie Klimzüge durchzuführen. Die Übungen am «Turm» bereiten durch immer geringer werdende Gewichtsunterstützung auf die freie Durchführung vor.

Weitere Gäste der Talkrunde sind Karl-Heinz Behn, Vertragsarchitekt von Kieser Training, Dr. Martin Weiß, ausbildender Arzt bei Kieser Training, sowie Ralf Kälin, Geschäftsführer von Kieser Training Österreich.

Urban und zeitgemäß bis ins letzte Detail präsentiert sich das neue Gebäude der ÖBB am Praterstern 3. Ebenso der neue Kieser Training-Betrieb im Erdgeschoß: bis zu fünf Meter Raumhöhe, Vollverglasung und freier Blick auf das bunte Treiben am Praterstern. «Der Bahnhof Praterstern ist eine der frequenzstärksten Nahverkehrsdrehscheiben in Wien und somit ausgezeichnet erreichbar», schwärmt Kälin.

Osteoporosetag

Bereits zum zehnten Mal informiert der Wiener Osteoporosetag am Freitag, 7. Oktober zum Thema Knochenschwund. Kieser Training ist zum zweiten Mal mit Stand, Publikumsvortrag und Schnupperseminar dabei.

«Knochen sind einfach so, wie sie sind.» Diesem Trugschluss sitzen viele auf und vergessen dabei, dass es sich bei Knochen um lebendes Gewebe handelt. Knochen passen sich an, wenn sie Belastung ausgesetzt werden – wie es beim Krafttraining der Fall ist. Das Ergebnis: Die Knochendichte wächst, der Knochen wird robuster.



Dr. Martin Weiß

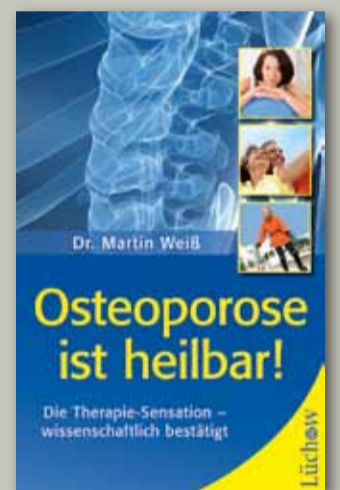
Knochenschwund: so selbstverständlich wie Falten?

Kombiniert mit ausreichend Vitamin D und Kalzium hat man mit Krafttraining ein einfaches, aber wirksames Mittel gegen Knochenschwund (Osteoporose) in der Hand. Lange Zeit wurde angenommen, dass Osteoporose so selbstverständlich zum Älterwerden dazugehört wie Falten im Gesicht. Weit gefehlt. Zwar steigt mit zunehmendem Alter das Osteoporoserisiko, doch wird durch Aktivierung

der Muskeln auch die Knochengesundheit positiv beeinflusst.

Krafttraining als Medizin

So hat sich Krafttraining als einfaches und kostengünstiges «Medikament» erwiesen. Dr. Martin Weiß, Facharzt für Chirotherapie und ausbildender Arzt bei Kieser Training, wird auch heuer wieder am Wiener Osteoporosetag am Freitag, dem 7. Oktober im Rathaus seine Erfahrungen teilen. Auf seinen Vortrag «Muskelkraft ist die stärkste Medizin» (11.40–12.00 Uhr) folgt das Schnupperseminar «Was können Betroffene tun?» (12.00–13.00 Uhr). Außerdem kann man am Infostand von Kieser Training (10.00–18.00 Uhr) seine Muskelkraft mithilfe des Kraftsensors messen.



ISBN: 978-3-89901-368-9
Lüchow Verlag

Das Buch ist unter anderem in jedem Kieser Training-Betrieb in Österreich zum Preis von € 17,50 erhältlich.

Graz feiert Geburtstag

Am 24. und 25. September begeht der Kieser Training-Betrieb in Graz sein 10-jähriges Jubiläum. Von Anfang an mit dabei waren Geschäftsleiter Gernot Schieber und die Instruktorin Claudia Todt. Zu ihnen gesellt sich ein weiterer Jubilar: Der «Metahof», in dem sich der Kieser Training-Betrieb befindet. Gemeinsam feiern sie am letzten September-Wochenende Geburtstag, mit «Schwizer Schmankerln».

Kieser Training bedankt sich bei seinen Geburtstagsgratulanten mit „Schwizer Schmankerln“: Im «Coffee & Kitchen» (www.coffeeandkitchen.at) im Erdgeschoß wird wahlweise eine Portion Röstli mit Zürcher Geschnetzeltem oder Röstli mit Apfelmus gereicht. Dazu gibt es das Schweizer Erfrischungsgetränk «Rivella». Den Bon für die «Schwizer Schmankerln» erhalten Interessenten im Kieser Training-Betrieb. Dort können die Grazer unter anderem einen ersten Blick auf die Prototypen der neuen Trainingsmaschinen werfen (siehe Bericht oben) und sich ein erstes Mal mit den zukünftigen «Fußmaschinen» anfreunden. Die Prototypen stehen am 24. und 25. September im Kieser Training-Betrieb bereit.

Seine Türen öffnete der Kieser Training-Betrieb in Graz erstmals im Juni 2001. Es war gleichzeitig der erste Betrieb in Österreich außerhalb von Wien. «Im Gegensatz zu Wien, wo uns die Kunden die Türen förmlich ein-

rannten, verlief der Start in Graz bescheiden. Wir brauchten gut drei Jahre, bis wir uns positioniert hatten», erinnert sich Gernot Schieber, Geschäftsleiter von Kieser Training Graz, an die Anfangszeiten.

Das hat sich mittlerweile geändert. Kieser Training hat sich auch in Graz einen Namen gemacht. Mehr als 3.200 Personen trainieren bereits im Betrieb im «Metahof» und viele neue Kunden kommen auf Empfehlung ihrer Freunde oder Verwandten. «Besonders freut mich, dass von den Kunden vom Eröffnungsmonat vor zehn Jahren ein Großteil noch regelmäßig trainiert», erzählt Schieber stolz. Der studierte Sportwissenschaftler hat eine Massageausbildung gemacht und wollte beruflich eigentlich in Richtung Physiotherapie gehen: «Ich bin froh, dass ich auf Kieser Training gestoßen bin. Hier bin ich genau richtig aufgehoben. Es freut mich immer ungemein, wenn ich mit Kunden ins Gespräch komme und



Gernot Schieber und Claudia Todt feiern 10-jähriges Jubiläum.

sie mir von ihren Trainingserfolgen erzählen. Da weiß ich, dass meine Arbeit Sinn macht.»

Ähnlich sieht es Claudia Todt, die ebenfalls 10-jähriges Jubiläum feiert. Der Deutschen, die seit rund 20 Jahren in

beit macht Spaß, das Unternehmen entwickelt sich weiter und bringt immer wieder neue Perspektiven.»

Dem nicht genug, gibt es einen weiteren 10-Jahres-Jubilar: Den „Metahof“, das Gebäude, in dem der Kieser Training-Betrieb im ersten Stock untergebracht ist. Als Markus Kovac, Geschäftsführer der Bauwerk Projektentwicklung GmbH, dem Errichter und Betreiber des Gebäudes, die Mietanfrage von Kieser Training erhielt, musste er sich noch auf sein Gefühl verlassen. Das hat sich geändert: «Für unser Projekt ist Kieser Training ein Idealmieter. Ich schätze die Professionalität im Umgang mit uns, aber auch in der Positionierung am Markt. Kieser Training hat Krafttraining aus der Schmutzdecke geholt. Was die Entwicklung im Präventivbereich betrifft, ist Kieser Training unbestritten ein Meilenstein.» In seinem «Coffee & Kitchen» sorgt Kovac am Geburtstag für das leibliche Wohl der Besucher.