

Reflex 18

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Die Kunst, Menschen zu bewegen...



Björn Hanefeld (u.), Didier Oberlé

Foto: SANOSTRA

Flic-Flac, Salti und Überschläge beherrscht Björn Hanefeld seit seinem 13. Lebensjahr. Mit 18 hat er erste Auftritte im Theater und Musical, mit 23 wird er professioneller Bühnenakrobat und tritt in ganz Europa sowie in China und in Russland auf. Sein Spezialgebiet liegt in einer Mischung aus Akrobatik und Tanz. Seit acht Jahren betreibt er Kieser Training.

Herr Hanefeld, wie sind Sie zu Kieser Training gekommen?

Ich suchte nach einem Ausgleich zu den körperlichen Belastungen der Akrobatik, aus denen bei einseitigem Training Verletzungen resultieren können. Im Vorbeigehen an einem Kieser Training-Betrieb in Köln ist mir der Slogan «Gesundheitsorientiertes Krafttraining» aufgefallen. Dies hat mich spontan angesprochen.

Nach dem Einführungstraining merkte ich schnell, dass diese Form des Krafttrainings ideal ist, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und in einem idealen «Aufwand-Nutzen-Verhältnis» eine gute allgemeine Kräftigung zu erzielen.

Sie sind nicht nur Akrobat, sondern auch Diplom-Sportlehrer. Was hat Sie dazu veranlasst, das Studium aufzunehmen?

Mich hat schon immer der Zusammenhang zwischen Kunst und Sport fasziniert. Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo liegen die Unterschiede, welche Wechselwirkungen bestehen? Durch das Studium konnte ich die Artistik von einer anderen Seite kennen lernen. Und es hat mich sensibilisiert, rechtzeitig prophylaktische Maßnahmen zu ergreifen, denn mein Körper ist mein Kapital. Damit gilt es, sorgsam umzugehen.

Welche Übungen sind für Sie denn besonders wichtig?

FORTSETZUNG SEITE 3

Editorial:

Starke Töne **2**

Aktuelles: Erstes Kundenseminar: ein voller Erfolg / Tage des gesunden Rückens / Das Kieser Tagebuch (6) / Eröffnungen **3**

Themen der Zeit: Musen und Muskeln – eine Herausforderung **4**

Persönlichkeiten:

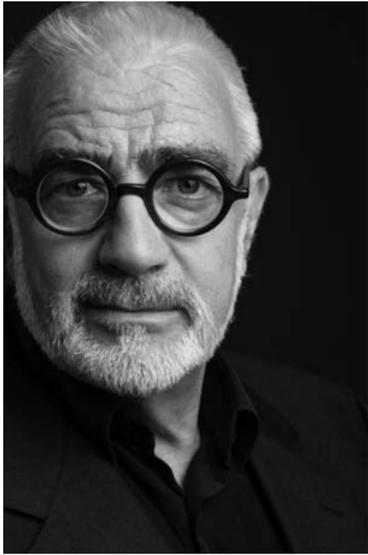
Rechtzeitig an später denken **6**

Dialog: Training mit Köpfchen **7**

Kolumne: Krafttraining für Rampensäue **8**

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Starke Töne

Hören Sie gerne Händel? Beethoven? Wagner? Oder Schönberg? Musik ist etwas Besonderes. Oder darf es etwas einfacher sein? Mein frühestes und schönstes Musikerlebnis bestand darin, dass mein Großvater mir «etwas zeigen» wollte. Er holte ein seltsames Instrument aus seinem Schrank. Es bestand aus fünf Mundharmonikas, die sternförmig um eine Achse angeordnet waren, wie das Schaufelrad eines Dampfers. Darauf spielte er virtuos einen Marsch, indem er, wann immer es die Melodie erforderte, blitzschnell von der einen zu einer anderen Mundharmonika wechselte. «So schön, die Musik. Ob das schwierig ist?», fragte ich mich damals. Ja, es ist schwierig.

«Was für den Zuhörer beschwingend oder auch entspannend ist, stellt sich für Musiker, insbesondere Berufsmusiker, oft ganz anders dar.»

Musiker leiden häufig unter muskulären Dysbalancen. So kommt es beispielsweise bei Streichern durch die einseitige Handhaltung und den zur Seite geneigten Kopf zu Muskelverkürzungen, Verspannungen und Gelenkschmerzen. Viele Orchestermitglieder plagen chronische Rücken- oder Nackenbeschwerden. Was das Publikum oft nicht weiß: Musik machen ist Schwerarbeit und erfordert Konzentration, Koordination und Ausdauer.

Was viele Musiker als Teil ihres Berufes in Kauf nehmen, muss nicht sein. Ein regelmäßiges gesundheitsorientiertes Krafttraining ist eine anerkannte Maßnahme, Beschwerden am Bewegungsapparat nachhaltig und rasch zu beheben oder diesen vorzubeugen. Die Durchblutung wird erhöht, die Fähigkeit, Sauerstoffdefizite im Muskel zu überbrücken, nimmt zu und die einseitige Belastung wird ausgeglichen. Die verbesserte muskuläre Koordination bietet eine gute Basis für die Anforderungen, die das Instrument an den Muskel stellt.

Lesen Sie in diesem Reflex mehr dazu, wie das Krafttraining Künstler bei der Ausübung ihres Berufes unterstützen kann.

Viel Vergnügen bei der Lektüre

Ihr Werner Kieser

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

Redaktion
Tania Schneider, Redaktionsleitung
Lucile Steiner
Dr. Sven Goebel
Claudia Pfülb
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
Process AG
Samariterstraße 7
CH-8030 Zürich
www.process.ch

Druck
Graphische Betriebe STAATS GmbH
Roßfeld 8
D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Vor allem solche, die die in der Akrobatik besonders beanspruchten Gelenke stabilisieren. Das ist zum einen die E4/E5 zur Kräftigung der Schultermuskulatur. Aber auch die Halswirbelsäule wird in der Akrobatik je nach Übung sehr belastet. Hierfür trainiere ich die G5, um Kopf und Nacken muskulär abzusichern. Meine Kniegelenksschädigung konnte ich ideal mit der B1 kompensieren.

Und das ist auf anderem Wege nicht möglich?

Nicht unbedingt. Anfangs habe ich mit Zugseilen wie z. B. dem Theraband trainiert. Die speziellen Maschinen bei

Kieser Training ermöglichen jedoch ein wesentlich ökonomischeres Training, d. h. mehr Intensität und schnelleren Kraftzuwachs. Vor allem bei der Equilibristik, also der Kunst des Gleichgewichts, benötige ich für die Balancepositionen viel Kraft.

Wie kann man sich den Alltag eines Akrobaten vorstellen?

Früher bestand mein Tag vor allem aus Training – bis zu acht Stunden. Als freiberuflicher Bühnenakrobat bin ich bei zahlreichen Fernseh- und Produktpräsentationen, Galas, Kongressen und Messen aufgetreten. Heute, mit 37 Jahren, konzentriere ich mich mehr auf die Konzeption, Organisation und Inszenierung von

Veranstaltungen. Dabei biete ich Unternehmen eine kreative Form des Live-Marketings. Meine im Jahr 2004 gegründete Firma SANOSTRA – Performing Communication setzt Produkte und Marken mittels Bewegungskünsten, wie Artistik und Tanz, spektakulär in Szene. Kieser Training ist für mich aber immer noch unentbehrlich, um meine Kraft dauerhaft zu halten und meine Leistungsfähigkeit zu wahren.

Kontakt:
Björn Hanefeld
info@sanostra.de
www.sanostra.de

INTERVIEW: DIE KIESER
TRAINING-REDAKTION

Erstes Kundenseminar: ein voller Erfolg

Das erste Seminar für Kunden, das die Kieser Training AG im Oktober in der eigenen Ausbildungs- und Dokumentationsstelle in Köln angeboten hat, werteten Teilnehmer und Dozenten als vollen Erfolg.



Die ersten acht Teilnehmer des Kundenseminars mit Werner Kieser

Ziel des zweitägigen Seminars war es, Kunden und Interessenten Hintergrundinformationen zur Trainingsmethodik und zum medizinischen Nutzen des Krafttrainings anzubieten. Ebenso stand die historische Entwicklung des Krafttrainings auf dem Programm. Im Anschluss an den theoretischen Teil konnten die Teilnehmer in kleinen Gruppen die neuen Informationen – etwa zu Programmvariationen – direkt an den Geräten ausprobieren.

Die Resonanz der ersten acht Teilnehmer aus Deutschland und aus der Schweiz war durchweg positiv: Neben dem medizinischen Vortrag des Dozenten Dr. Clemens Freudhöfer, Arzt und Leiter der Kräftigungstherapie des Betriebes Frankfurt-Nordend, lobten die Teilnehmer vor allem Informationsgehalt und Praxisbezug sowie die Hinweise für das individuelle Training. Zum Abschluss des Wochenendes stand Werner Kieser Rede und Antwort, berichtete aus seiner 39-jährigen Erfahrung im Krafttraining und begeisterte mit Anekdoten. «Wir sind sehr an einer Fortsetzung der Kurse interessiert», so das Fazit von Anita Gyr.

Die neuen Termine werden im Reflex und unter www.kieser-training.com angekündigt.

Das Kieser Tagebuch (6)

Neulich habe ich meine Mutti besucht, in Leipzig. Bist ein bisschen dünn geworden, meinte sie. «Oha!» schoss es mir durch den Kopf: «Erste Kieser-Trainings-erfolge?»

Wohl nicht: Sie macht sich immer noch solche Sorgen, seit ich pubertierend in die Höhe schoss und beim Längen-Zuwachs mit meinem Umfang nicht Schritt halten konnte. Später hat sich das umgekehrt. Egal, dachte ich, jedenfalls sind so ein paar Tage bei Mutti kein Grund, auf's Kiesern zu verzichten. Die Leipziger Kieser-Filiale befindet sich auch noch prompt im Hansa-Haus (!) in der Grimmaischen Straße. Ein Fahrstuhl führt in die vierte Etage. Dort erwartet einen das heimische Kieser-Ambiente: Die Umkleideschränke aus Edelstahl, die schweren Föne und diese runden Duschkabinen. In Leipzig sind die Klemmbretter für die Trainingsblätter schon ein wenig ramponiert – aber das steht ihnen nicht schlecht. Auch das Parkett hat in den sechs Jahren des Bestehens von Kieser in Leipzig eher an Charakter gewonnen. Nette Instruktoressen auch da: Nehmen einem die Kieser-Mitgliedskarte ab, schieben sie durch den Kartenleser, freuen sich über den Besuch von der Ostseeküste und lassen das Trainingsblatt aus Rostock zufaxen. Auszufüllen mit den gleichen Bleistiften samt Radiergummi-Aufstecker wie in Rostock.

Dann geht's in die Maschinen. Die haben die gleichen Nummern, die gleichen ROM-Skalen und die Kilos sind genauso schwer wie in Rostock. Auch diese angenehme Kieser-Erschöpfung fühlt sich genauso an.

Auch das Kieser-Publikum gleicht sich: Von Kindern bis zu Rentnern – einen starken Rücken können sie alle gebrauchen. Niemand, der seine Kilos wegen der Eitelkeit oder der sportlichen Erfolge auflegt – die Gesundheit steht im Vordergrund.

Über hundertmal gibt es Kieser Training derzeit in Deutschland; in England, Luxemburg und den Niederlanden gibt es Filialen. Selbst wenn man nach Poppenbüttel, Saarbrücken oder Würselen fliehen wollte – es wäre umsonst: Kieser Training ist schon da.

TEXT: FRANK SCHLÖBER,
FREIER JOURNALIST

Tage des gesunden Rückens

Zwei Drittel der deutschen Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen. Dies zeigt das Ergebnis einer Umfrage des BKK Bundesverbandes, die im letzten Jahr unter 4.008 repräsentativ ausgewählten Personen ab 14 Jahren durchgeführt wurde. Mit den alljährlichen Tagen des gesunden Rückens, die 2007 am 20. und 21. Januar in allen deutschen Filialen stattfinden, möchte Kieser Training über die Möglichkeiten des gesundheitsorientierten Krafttrainings zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden aufklären. Im Rahmen des Aktionswochenendes finden in vielen Betrieben Vorträge, Führungen und Demonstrationen statt, zu denen alle Interessenten herzlich eingeladen sind.

Detaillierte Informationen an der Rezeption oder unter www.kieser-training.com

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

19. Dezember 2006
Kieser Training Pforzheim
Maximilianstr. 46
D-75172 Pforzheim
pforzheim1@kieser-training.com



Foto: © Fotolia

Musen und Muskeln – eine Herausforderung

Solange es nicht weh tut, bleibt auch der Musiker in der Komfortzone – so ist die Natur des Menschen. Ohne Rücksicht nutzen sie den Körper, um zu tun, was die Seele vorgibt. Gerade im Reich der Musen ist man dafür anfällig, den Körper zu vernachlässigen. Und dies hat nicht selten gesundheitliche Folgen. Denn was für den Zuhörer beschwingt und mühelos wirkt, ist geistige und körperliche Schwerstarbeit.

In der Regel beginnt eine Musikkarriere früh, meist schon in der Kindheit. Dies bedeutet tägliches, intensives Üben bis zu fünf Stunden. Ich begann mit sechs Jahren zu musizieren. Mit neun Jahren tat mir nach vier Stunden Klavierübens zum ersten Mal der Rücken weh. Meine Muskulatur hatte wenig zu bieten, sportlichen Ausgleich gab es in der Schule nur selten. Zudem konnte ich den Turnstunden nichts abgewinnen, da meine Leistungsfähigkeit aufgrund einer Rachitis ohnehin gering war. Umso ehrgeiziger war ich beim Musizie-

ren, nicht nur beim Klavier-, sondern vor allem beim Orgelspielen. Hier war die Belastung für den Rücken allerdings noch stärker, so dass die Rückenschmerzen heftiger wurden. Da alle Behandlungen erfolglos blieben, musste ich mir meinen Traumberuf – Dirigent – aus dem Kopf schlagen. Ich entschloss mich, Medizin zu studieren und eine Ausbildung in Naturheilverfahren zu absolvieren. Viele Jahre lang war ich mein eigener Patient und testete zahlreiche Therapien am eigenen Körper. Mayr-Kur, Amalgamausleitung, Homöopathie und Chirotherapie

halfen mir, gesünder zu werden. Kieser Training gab es zu der Zeit in Österreich leider noch nicht, das Training hätte mir geholfen, die muskulären Defizite in den Griff zu bekommen.

Vor wenigen Jahren wurde ich durch positive Äußerungen meiner Patienten erstmals auf Kieser Training aufmerksam. Über eine Anzeige, bei der ein beratender Arzt von Kieser Training gesucht wurde, wurde ich nochmals neugierig. Das Einführungstraining, das ich damals absolviert habe, sowie die kompetente fachliche Ausrichtung gaben den Ausschlag

dazu, eine Symbiose mit Kieser Training einzugehen. Mittlerweile habe ich vielen meiner Patienten, unter ihnen auch Berufsmusiker, das Training empfohlen – die Rückmeldungen sind überwiegend positiv.

In Österreich leiden mehr als 60 Prozent der Berufsmusiker unter berufsbedingten gesundheitlichen Beschwerden, in Deutschland liegt diese Zahl bei mehr als drei Viertel der 12.000 Berufsmusiker. Häufig betroffen ist der Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule. Verkrümmt oder im Halsbereich überstreckt, verkümmerte Bandscheiben, Höckerbildungen auf den Wirbelknochen – das Rückgrat vieler Musiker sieht nicht gut aus. Rückenbeschwerden gehören zu den häufigen Problemen. Sie führen relativ oft zur Versetzung in den vorzeitigen Ruhezustand. Das klingt zwar bequem, ist es aber nicht immer. Ein berenteter Klarinettist, der mit mir befreundet ist, kann wegen seiner Probleme keinen Ton mehr spielen – das ist bitter.

Woran liegt es, dass Musizieren so ungesund ist?

Musikinstrumente sind nicht ergonomisch gebaut – im Gegenteil. Der Mensch muss sich dem Instrument anpassen. Die Beschwerden entstehen vor allem durch das stundenlange Verharren in ein und derselben unnatürlichen Position. Die lang anhaltenden einseitigen Belastungen provozieren muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen, die durch ein Muskeltraining ausgeglichen werden müssten. Die Art und der Grad der Belastung sind abhängig vom jeweiligen Instrument. So sind beispielsweise die Anforderungen bei der Orgel extrem: Arme und Beine agieren frei schwebend und müssen gleichzeitig präzise geführt werden. Die Wirbelsäule hat dabei keinerlei Stütze. Dies führt oft zu Schmerzen im Bereich von Schulter und Rücken. Einseitig zu bedienende Instrumente, wie die meisten Streich- und viele Blasinstrumente, verursachen hingegen asymmetrische Verspannungen und Blockaden an der Wirbelsäule. Violinisten drehen beispielsweise den Kopf nach links und üben gleichzeitig mit dem Kinn Druck auf das Instrument aus. Damit ist die Halswirbelsäule teilweise über mehrere Stunden großen Belastungen ausgesetzt. Aber auch durch die unnatürliche Handhaltung kommt es zu Muskelverkürzungen, Verspannungen und Gelenkschmerzen. Beschwerden können auch historische Instrumente verursachen, waren sie doch für damals kleinere Menschen gebaut, weshalb die Musiker heutzutage gekrümmt oder geradezu eingeklemmt sitzen. Die Größe eines Instruments ist generell ein einschränkender Faktor: Kleine Menschen sind beispielsweise beim Violoncello erheblich benachtei-

ligt – Kontrabass ist für sie gänzlich unspielbar.

Aufgrund des hohen Konkurrenzdrucks hören Musiker generell zu wenig auf die Warnsignale des Körpers, lieber überspielen sie Beschwerden und Schmerzen. Zu diesen gesundheitlichen Risikofaktoren kommen schwierige Rahmenbedingungen: ein unregelmäßiger Lebensrhythmus, Nacharbeit, Reisen oder die starke nervliche Anspannung. Sie werden nicht selten durch Genussmittelkonsum kompensiert. Gesundheitsvorsorge ist bei Musikern meist ein Fremdwort. Dabei wäre es entscheidend, schon vor dem Auftreten der ersten

Beschwerden mit einem Muskeltraining zu beginnen, damit der Körper für die Belastungen des Berufs gewappnet ist. Musiker wissen, dass sie ihre Begabung bereits in früher Kindheit entwickeln müssen, um an die Spitze zu kommen. Jeder, der mit 20 Jahren oder später versucht, ein Instrument zu lernen, weiß, wie mühsam das ist – für eine Karriere vollkommen unmöglich. Ebenso werden die Weichen für eine gesunde Wirbelsäule und einen trainierten Körper bereits in der Kindheit gestellt – eigentlich müsste es Kieser Training schon im Kindergarten geben. Oder spätestens in der Schule, wo wir zu Sitzkrü-

peln degenerieren. In jeder Schule müsste zumindest eine F3 stehen, um die Rückenbelastungen ausgleichen zu helfen.

Meine Patienten und trainierende Berufsmusiker berichten einhellig über eine verbesserte Lebensqualität durch das Training. Ein Cellist hatte jahrelang Blockaden im Lumbalbereich, diese führten regelmäßig zu Akutzuständen, die ihn für einige Tage ans Bett fesselten und starke Medikamente notwendig machten. Seitdem er regelmäßig trainiert, bleiben diese Probleme aus.

Wenn die Muse Ihren Tribut fordert, sollten die Muskeln trainiert sein.

TEXT: PD DR. WALTER K. GUECK

Experte PD Dr. Walter K. Glueck über das Trainingsprogramm für Musiker

Welche Maschinen sind für Musiker besonders empfehlenswert?

Grundsätzlich ist es wichtig, dass der gesamte Körper ausgewogen trainiert wird. Die F2 für die geraden Bauchmuskeln und die F3 für die Rückenstrecker sollten enthalten sein, denn hier werden die Muskeln gestärkt, die bei Musikern besonders belastet werden.

Weiterhin sind die Maschinen der C-Serie empfehlenswert, die alle die oberen Rücken- und Armmuskeln ansprechen. So ist die C1 beispielsweise geeignet für Musiker, deren Instrument asymmetrische Belastungen hervorruft, wie dies bei Flötisten, Violinisten, Bratschisten und Cellisten der Fall ist. Bei ihnen ist oft eine Seite durch die ständige Haltearbeit extrem verspannt. Blockaden können durch Chirotherapie und Mobilisierungen so weit gelockert werden, dass ein schmerzfreies Training möglich ist.

Dann sollten die G1 und die G5 nicht fehlen. Wie im «Dialog» gezeigt, ist die G5 für die Halswirbelsäule sehr wichtig. Die G1 dient der Stär-

kung der Muskeln, die vor allem bei Flötisten und hohen Streichern wichtig sind. Bei Geigen- und Bratschenspielern sowie Flötisten empfiehlt sich die G3. Dies deshalb, weil bei diesen Instrumenten schiefe Halshaltungen über lange Zeit durchgehalten werden müssen und die Muskeln nur einseitig belastet werden. Deshalb ist der Ausgleich durch die Trainingsmaschine notwendig und wird als sehr hilfreich empfunden.

Welche Ergänzungen sind für Musiker sinnvoll?

Richtig gut werden die Trainingsergebnisse nach meiner Erfahrung durch die Kombination von Kieser Training und Chirotherapie. Dabei werden Blockaden, die das Training einschränken, mit gezielten Handgriffen gelöst. Eine weitere sinnvolle Ergänzung ist meines Erachtens die Magnetfeldtherapie, die von Sportlern schon seit Jahren als wichtige Unterstützung zum Training angesehen wird.



Zur Person

PD Dr. Walter K. Glueck

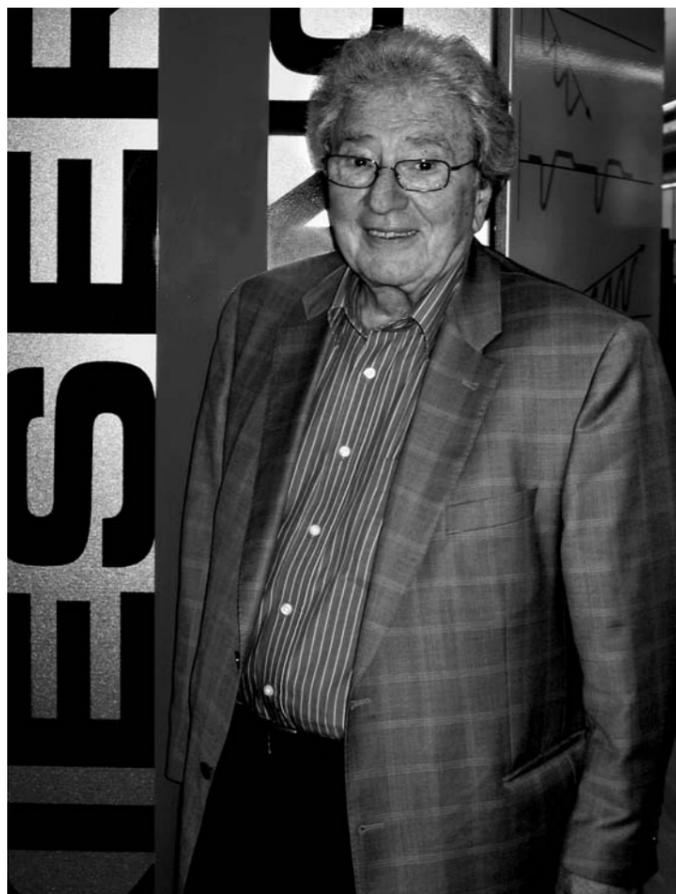
PD Dr. Walter K. Glueck ist Arzt für Komplementärmedizin und beratender Arzt im Kieser Training- Betrieb Wien 3. Er leitete den Ärztelehrgang für Komplementärmedizin an der Donau-Universität Krems und hat zahlreiche Publikationen verfasst.

Weitere Informationen unter www.walterglueck.at

Rechtzeitig an später denken

Bescheiden gibt sich der Pionier des Musicals in Wien, Prof. Robert Opratko. Er arbeitete unter anderem als Dirigent am Theater an der Wien sowie als erster Kapellmeister des Wiener Burg- und Akademietheaters. Er komponierte eine Vielzahl Lieder, Bühnen- und Tanzmusikstücke. Er war musikalischer Leiter unzähliger Schallplattenproduktionen und Fernsehshows mit Künstlern wie Peter Alexander, Michael Heltau, André Heller, Ludwig Hirsch, Caterina Valente. Von 1988 bis 2004 war er Leiter der Abteilung «Musikalisches Unterhaltungstheater» am Konservatorium der Stadt Wien und ist bis heute Vizepräsident der A.K.M.-Österreich (Autoren, Komponisten und Musikverleger).

Prof. Robert Opratko



Herr Prof. Opratko, aufgrund Ihrer zahlreichen Produktionen dürfte Ihr Leben sehr ausgefüllt sein?

Richtig, wenn man etwas mit Begeisterung macht, hat man kaum für etwas anderes Zeit. Meine Familie hat auf vieles verzichten müssen. Aber wenn ich zu Hause war, war es sehr intensiv und schön, meine Frau hat für meinen Beruf immer Verständnis aufgebracht.

Wie sind Sie zur Musik gekommen?

Es hat mich als Kind einfach interessiert. Ich habe zunächst mit etwa neun Jahren Ziehharmonika gelernt, dann Klavier. Überall habe ich versucht, Noten zu bekommen und diese dann rauf und runter gespielt. Als nächstes studierte ich Kontrabass. Das Spielen dieses Instruments verlangt eine sehr schiefe Körperhaltung. Viele Kontrabassisten stehen auch schief, wenn sie nicht spielen. Aber das ist einem gar nicht bewusst. Die gelegentlichen Rückenschmerzen übergeht man als junger Mensch. Auch am Klavier ist es so, dass man durch das gerade Sitzen den Rücken spürt. Aber wen stört das? Man musiziert!

Und wie kamen Sie zum Dirigieren?

Durch Zufall – mit 34 Jahren bekam ich ein Angebot, dann kam ich nicht mehr davon los. Ich habe viele Musicalproduktionen im Theater an der Wien gemacht, unzählige Festivals und Einspielungen folgten. Auch da war es so, dass man nicht auf seinen Körper Rücksicht nehmen konnte. Auch wenn es einem nicht so gut ging, man musste arbeiten: The show must go on! Einmal hatte ich zwei Tage vor der Eröffnung der Wiener Festwochen einen Zusammenbruch. Ich war einen Tag im Krankenhaus, habe dann einen Revers unterschrieben und dann die Eröffnung dirigiert – ich habs überlebt.

Haben Sie oder Ihre Kollegen je daran gedacht, etwas für den körperlichen Ausgleich, für die Muskeln zu tun?

Nicht wirklich. Viele meinten, mit Tennis oder Golf genug Ausgleich zu haben. Es ist aber auch eine Willensfrage gewesen, man hat sich den Druck selbst auferlegt. Vor sechs Jahren hatte ich aber einen Oberschenkelhalsbruch und anschließend zehn Operationen innerhalb von zweieinhalb Jahren. Das hat mich wahn-sinnig geschwächt. Meine Muskeln woll-

ten nicht mehr, ich hatte überhaupt keine Kraft. Ich konnte nur noch mit Krücken gehen, hatte Rückenschmerzen und war ziemlich verzweifelt. Eine Krankenschwester in der Klinik hat mir von Kieser Training erzählt. Ich habe es probiert und seitdem trainiere ich.

Wie geht es Ihnen damit?

Es geht sehr langsam aufwärts und es tut mir gut. Ich trainiere ja erst seit einem halben Jahr. Inzwischen achte ich auch auf eine gesunde Lebensweise und Ernährung.

Rückenschmerzen, Haltungsschäden und andere berufsbedingte Krankheiten sind ein generelles Problem bei Musikern...

Ja, es ist Tatsache, dass viele Berufsmusiker schon sehr früh berufsbedingte Krankheiten bekommen. Auch Frühpensionierungen aus diesem Grund nehmen zu. Aber als junger Mensch denkt man nicht an später, man hat die Folgen ignoriert. In der Pause geht man lieber Kaffee trinken und eine Zigarette rauchen. Hätte jemand damals gesagt, dass man beispielsweise Krafttraining machen sollte, hätten wir nur gelacht.

Was würden Sie heute anders machen, wenn Sie nochmals von vorne beginnen könnten?

Ich würde mir die Zeit stehlen und etwas für die Gesundheit tun, bevor es zu spät ist. Man betreibt ja doch Raubbau und schiebt gute Vorsätze immer hinaus.

Hatten Sie einen Pensionsschock, als Sie aufhörten zu dirigieren?

Nein, ich habe viele Hobbys. Leider kann ich heute aufgrund meines Gesundheitszustandes nicht mehr so viel machen wie früher. Aber mit 75 darf man auch etwas leiser treten und sich seinen Enkelkindern widmen.

Herr Professor, vielen Dank für das Gespräch!

Krafttraining rund um die Halswirbelsäule erfordert eine besondere Achtsamkeit. Kein anderer Teil der Wirbelsäule ist so beweglich – aber auch so verletzlich – wie die sieben Halswirbel.

Training mit Köpfchen

Für die Kräftigung sensibler Bereiche des Bewegungsapparates, wie z. B. der Halswirbelsäule, ist die Entwicklung geeigneter Trainingsmaschinen von großem Vorteil. Sie gewährleisten geführte Bewegungen und ermöglichen ein isoliertes Krafttraining ohne hohe koordinative Anforderungen. Bei Kiezer Training lässt sich die Halsmuskulatur in der Mehrübungsmaschine G3–5 gezielt aufbauen.

Die Übungen sind im Einzelnen:

- G3 Halsbeugung seitwärts
- G4 Halsbeugung vorwärts
- G5 Nackenstreckung

Diese Übungen eignen sich vor allem für Personen, deren Alltagstätigkeit eine einseitige Körperhaltung mit wenig Abwechslung für Rücken und Nacken mit sich bringt. Erzwungene Fehlhaltungen, wie sie beispielsweise Berufsmusiker einnehmen, führen zu extremen Verspannungen der Nackenmuskulatur. Eine gute Funktion der Hals- und vor allem der Nackenmuskulatur ist jedoch für das allgemeine Wohlbefinden von hoher Bedeutung. In der Nackenmuskulatur ist die Wahrnehmung der Körperposition über muskeleigene Rezeptoren stark ausgeprägt, weshalb bei Schmerzen auch der Gleichgewichtssinn und die Sehfähigkeit beeinträchtigt sein können.

In der Regel sind die Nackenstrecker kräftiger als die Halsbeuger. Woran liegt das? Da der Schwerpunkt des Kopfes vor der (verlängerten) Halswirbelsäule liegt, wirkt die Nackenmuskulatur permanent dem Nach-vorne-Kippen des Kopfes entgegen und ist deshalb wesentlich kräftiger als die Halsbeugemuskulatur. Lässt die Grundspannung der Nackenmuskulatur nach, beispielsweise wenn man sitzend vom Schlaf übermannt wird, fällt der Kopf auf die Brust.

Der Bewegungsradius (Range of



Motion = ROM) des Kopfes in der Vor- und Rückneigung beträgt insgesamt etwa 130 Grad. Seitlich können wir den Kopf um etwa 45 Grad neigen. Während bei allen anderen Trainingsmaschinen normalerweise über den vollen ROM trainiert wird, ist bei den Übungen G3–5 ein sensibles Vorgehen erforder-

Die vielfältigen Bewegungen der Halswirbelsäule und des Kopfes werden von etlichen Muskeln in gemeinsamer Arbeit ermöglicht. Links und rechts am Hals gibt es die charakteristisch hervortretenden **Kopfwendemuskeln** (M. sternocleidomastoideus). Diese sind bei der Übung G3 aktiv und werden vom oberen Anteil des **Trapezmuskels** (M. trapezius) unterstützt. Letzterer wird aufgrund seiner Form und Lage im Nacken auch Kapuzenmuskel genannt. Er bildet den oberflächlichen Teil der Nackenmuskulatur. Die Nackenstreckmuskulatur wird mit der Übung G5 trainiert. Durch diese Übung werden auch die tiefen und mittleren Muskelschichten des Nackens erreicht. Je stabiler der Schultergürtel bei der Übung gehalten wird, desto besser können diese Muskelschichten mit dem Training erreicht werden. In der CE-Therapiemaschine kann die Übung zur Nackenstreckung deshalb übrigens noch gezielter ausgeführt werden, da der Schultergürtel dort fixiert werden kann. Die Halsbeugung nach vorn (G4) trainiert den Gegenpart der Nackenstrecker: den unmittelbar vorn an den Wirbelkörpern anliegenden langen Halsmuskel (M. longus colli), den am Hinterhaupt ansetzenden langen Kopfmuskel (M. longus capitis) und den so genannten **Rippenhalter** (M. scalenus anterior).

lich. Denn ein Training über den gesamten möglichen Bewegungsradius kann selbst bei beschwerdefreien Personen zu Nebenwirkungen führen. Um Muskelreizungen vorzubeugen, startet man mit leichten Gewichten, steigert vorsichtig und tastet sich an das verträgliche Bewegungsausmaß heran. Gerade bei dieser

Maschine sollten Sitzposition und Bewegungsausführung regelmäßig in den Kontrolltrainings überprüft werden. Damit bleibt eine saubere Bewegungsausführung gewährleistet.

Haben Sie schon mal James Brown tanzen sehen? Den «Boogaloo», den «Slide», den «Camel Walk»? Bei letzterem macht man einen langsamen Schritt nach vorne, während das Standbein im Sekundentakt das Knie nach vorn und hinten flattern lässt. Den hab ich drauf. Den Auftritt beim 30. Geburtstag von Babs Becker im Pariser Hotel Ritz bekam ich nur, weil sich ihr Ex – Boris Becker – an diesen «Ecco DiLorenzo mit den Gummibeinen» erinnerte.

Krafttraining für Rampensäue



Voller Körpereinsatz von Ecco Meineke

Beliebt beim Publikum ist auch der Kasatschok à la John Travolta, das Springen in den Kniestand und wieder hoch oder der «Moonwalk» von Michael Jackson. Hinzu kommen das Klinsmann-Rennen im Stand, das verzweifelte Sich-auf-die-Knie fallen lassen bei herzerreißenden Balladen und das «Stage-diving» (ins Publikum fallen lassen) zu vorgerückter Stunde. All dies praktiziere ich bis heute: 30 Jahre Bühnenpräsenz, davon 20 Jahre Soul-Entertainment – ohne die geringste sportliche Betätigung. Zu Kieser trieb es mich erst durch das Auf-dem-Arm-Tragen meines immer schwerer werdenden Söhnchens. Das gab mir den Rest.

Nun, mittlerweile bin ich hauptberuflich wieder Kabarettist mit knapp 140 Auftritten im Jahr – aber von Muskelentlastung keine Spur! Im neuen Ensemble der Münchner Lach- und Schiessgesellschaft muss ich aus dem Stand auf einen ein Meter hohen Holzwürfel springen, denselben fünf Minuten auf dem Kopf balancieren und ganze Sketche auf einem Bein spielen. Aber auch das trifft nicht den eigentlichen Kern der Muskelarbeit im Bühnenberuf.

Am anstrengendsten ist das tägliche Auf- und Abbauen der Bühne, das Tragen von Requisiten, Boxen, Verstärkern, schweren Kostümkoffern und nicht zu-

letzt das stundenlange Aufrecht sitzen in kleinen Tourbussen. Vielleicht sollte ich doch Stand-up-Comedian werden oder besser noch: Ein feinsinniger Poet, der «Lesungen» macht? Aber dann wäre ich nur noch «Astralkörper» und nicht die Rampensäue, als die man mich kennt.

Also empfehle ich für Tourneekünstler mit großem Bühnenbild das Kieser-Gerät C7. Väter von Fünfjährigen, deren Bauchdecke als Kindertrampolin missbraucht wird, sollten sich die F2 nicht entgehen lassen und Nachtschwärmer, die nach einem Auftritt hungertrunken durch Groß-Schwülper bei Papenteich bei Gifhorn bei Braunschweig wanken und beim letzten noch geöffneten Griechen einkehren, sollten sich die D7 geben. Jeder, der deutsche Hotels kennt, weiß, dass das Frühstücksbuffet ab 10 Uhr gnadenlos abgeräumt wird. Wer sich dann nicht mithilfe des Musculus triceps brachii aus dem Hotelbett stemmen kann, muss seinen Magen (Ventriculus) bis zur nächsten Autobahnraststätte (Aral aralis) vertrösten – und die sind rar, besonders auf der A92. Aber A92 – so weit ist Kieser noch nicht.

TEXT: ECCO MEINEKE