

RE 69 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING



Wer viel Verantwortung trägt, braucht einen starken Rücken.

Rudi Völler, Geschäftsführer Sport bei Bayer 04 Leverkusen, über Trainingsfleiß und die neue Partnerschaft mit Kieser Training.

INTERVIEW: ADRIAN SCHRÄDER

Herr Völler, Sie waren 19 Jahre lang Profisportler und sind seit ewigen Zeiten mit dem Sport professionell verbunden. Welche Beziehung haben Sie zum Training?

Ich glaube, man kann sagen, dass ich immer trainingsfleißig war. Nach dem Motto: ohne Fleiß kein Preis. Nur mit vernünftigem Training kann man sich verbessern. Man muss permanent an den Dingen arbeiten, die man halt nicht so gut kann. Das Talent ist nur die Basis.

Wer hat Ihnen das vermittelt?

Niemand. Der Antrieb kam glücklicherweise immer von mir selbst. Ich habe gesehen, was die anderen mit dem Ball können – Schusstechnik, Kopfballspiel, Dribbling –, und wollte das dann selber anwenden.

Sie sprechen jetzt vom Training mit dem Ball. Hat man zu Beginn Ihrer aktiven Zeit auch schon Krafttraining gemacht?

Ja, schon auch. Das fing schon Ende der Siebziger an, als es mit meiner Profikarriere losging. Natürlich geht es primär um den Ball. Das Spiel heißt ja Fußball. Aber ich habe schon als Jugendlicher gemerkt, dass ich recht schmal war. Deswegen war für mich klar, dass ich mir ein bisschen Muskelmasse zulegen muss, um mich besser durchsetzen zu können. Aber

immer nur bis zu einem gewissen Punkt. Übertreiben darf man's nicht.

Ging es damals vor allem um die Beine, oder war es ein gesamtheitliches Krafttraining?

Schon um den ganzen Körper, aber mehr in Sachen Fitness. Damals wusste man zum Beispiel auch noch nicht, wie sehr der Rücken durch Fußball gefordert wird. Die schnellen Richtungswechsel, die abrupten Stopps, Überstreckungen beim Kopfball und so weiter, das beansprucht die Wirbelsäule enorm. Deshalb schauen wir da heute auch viel gezielter auf ein effektives Training der Rückenmuskulatur. Rückenprobleme sind recht häufig im Fußball.

Haben Sie selber Rückenprobleme?

Nur die üblichen altersbedingten (*lacht*). Aber ich mache auch immer brav meine Rückenübungen, bevor ich joggen gehe. Meine Problemzone sind die Knie. Ein Knorpelschaden. Normale Verschleißerscheinung nach 19 Jahren Profisport.

Welche Unterschiede zu heute sehen Sie beim Training generell?

Die Fitness spielt heute noch mal eine ganz andere Rolle. Es wird noch viel mehr gelaufen. Und öfter gespielt. Dank der Wissenschaft kann man heute viel gezielter und effizienter

trainieren. Das läuft jetzt alles unter hochfachlicher Anleitung ab. Man kann bei den Übungen ja auch Fehler machen. Das muss man unbedingt vermeiden. Aber hart trainiert haben wir auch früher.

Was ist Ihre Erfahrung: Konnten Sie damals durch gezieltes Krafttraining Verletzungen vorbeugen? Inwiefern hat Ihnen damals Krafttraining zu einer schnelleren Genesung verholfen?

Ja natürlich, ein gutes Muskelkorsett kann viele Verletzungen, die zum Beispiel durch unglückliche Bewegungen entstehen, verhindern. Und gerade nach einer Verletzung ist es sehr wichtig, bald wieder mit schonendem und individuell angepasstem Training anzufangen – und heute ist man da wissenschaftlich auch noch viel weiter, da gibt es noch viel zielgenauere Übungen.

Fortsetzung auf S. 2

Fortsetzung von S. 1

Sie sind heute Geschäftsführer Sport bei Bayer 04 Leverkusen und schon seit Jahren eng mit dem Club verbunden. Wie haben Sie damals als Spieler den Weg hierher gefunden?

Ich war damals im Spätherbst meiner Karriere. Ich war 34, hatte gerade die WM in den USA gespielt, stand bei Olympique Marseille unter Vertrag und wollte noch mal irgendwo anders ein, zwei Jahre dranhängen. Anfragen gab es einige – sowohl aus der Bundesliga als auch aus Italien. Reiner Calmund, damals Sportchef von Bayer 04 Leverkusen, kam nach Marseille und lud mich zum Essen ein. Von der Bouillabaisse, die wir uns eigentlich teilten, blieb nicht viel für mich übrig. Ich meinte dann zu ihm: „Mein Appetit ist nicht gestillt. Wir sehen uns in Leverkusen.“

War für Sie eigentlich immer klar, dass Sie nach Ihrer aktiven Zeit beim Sport bleiben?

Nicht unbedingt, aber es ist natürlich das, wovon man am meisten versteht. Das Management hat mich schon immer sehr gereizt. Ich habe meine Lehre als Bürokaufmann auf der Geschäftsstelle von Kickers Offenbach gemacht und mich damals schon für alles interessiert, was so im Hintergrund abließ. Das mit dem Trainerjob stand hingegen nie auf meinem Zettel. Da bin ich so reingerutscht.



Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Die ganze Woche hoffen, dass wir flach spielen und hoch gewinnen (*lacht*)! Es ist eine Mischung aus Medienarbeit, Sponsorenterminen, Abstimmung mit dem Trainer, Personalpolitik, Kaderzusammenstellung und vertraglichen Dingen – würde ich mal ganz vereinfacht sagen.



Von außen wirkt Bayer 04 Leverkusen wie ein Verein, der nicht über die Stränge schlägt und in die eigenen Tugenden vertraut. Ein starkes Mannschaftsgefühl und gezielte Aufbauarbeit scheinen wichtiger als große Stars. Teilen Sie diese Einschätzung?

Ich teile Ihre Einschätzung natürlich. Wir setzen auf junge Leute, die wir dann ganz gezielt verbessern. Den neuen Nationalspieler Kai Havertz haben wir hier in Leverkusen ausgebildet. Das ist für einen Club natürlich der Idealfall.

Kieser Training ist seit dieser Saison Ärmelsponsor von Bayer 04 Leverkusen. Wieso passen diese beiden Marken so gut zusammen?

Ganz einfach: Bei Kieser Training wird genauso fokussiert und professionell gearbeitet wie bei Bayer 04 Leverkusen. Hier wie dort werden die Herausforderungen ganz gezielt und unter professioneller Obhut angegangen. Ohne Schnickschnack, ohne je zu vergessen, worum es wirklich geht. Bei uns um erfolgreichen, attraktiven Fußball, bei Kieser Training um einen gesunden, leistungsfähigen Körper. Und weil der auch bei uns Voraussetzung für alles Weitere ist, passen wir ideal zusammen.

Wie hat der Trainer Rudi Völler seine Spieler motiviert? Wie haben Sie zu ihnen gesprochen in der Kabine?

Da gibt's kein großes Geheimnis. Was in der Kabine passiert, wird manchmal überschätzt. Klar kann man die Mannschaft mit einer Ansprache motivieren und ihren Kampfgeist wecken. Viel wichtiger ist jedoch die tagtägliche Arbeit mit den Spielern. Mit jedem einzelnen. Man begleitet sie, lernt sie kennen, weiß um ihre Stärken und Schwächen und kann sie dann entsprechend aufbauen. Das gezielte Training macht den Unterschied.

Früher gab es immer wieder schöne Geschichten von Spielern, die das Training geschwänzt haben. Gibt es die noch?

Nein. Die gibt's in der Form gar nicht mehr. Klar muss man beim einen oder anderen ab und zu mal ein bisschen anschieben, aber wer heute in der Bundesliga mitspielen will, kann sich Faulheit nicht erlauben. Das rächt sich sofort. Außerdem weiß die junge Generation sehr genau, wo sie hinwill.



Der Effekt von Krafttraining auf die sportliche Leistungsfähigkeit

1 Den Muskelmonitor aufmotzen

Um neuromuskuläre Anpassungen in Richtung Aufbau in Gang zu setzen, braucht die Muskulatur überschwellige Trainingsreize. Deswegen empfehlen wir ein hochintensives Krafttraining bis zur lokalen Erschöpfung. Auch im Sport kann ein derart aufgemotzter Muskelmotor entscheidende Vorteile bringen: Er bietet Ihnen funktionelle Reserven, sei es im Fußball, beim Radfahren oder Laufen.

2 Leistung steigern

Ein progressives Krafttraining kann ein sportspezifisches Training nicht ersetzen. Aber es kann relevante Leistungsparameter im Sport verbessern wie beispielsweise die Maximalkraft, die Sprunghöhe, die Sprintgeschwindigkeit oder Wurf- oder Aufschlaggeschwindigkeit.

3 Verletzungen minimieren

Kontinuierlich gute Leistungen? Die bringen Sportler nur ohne Verletzung, Rückenschmerzen und Überlastungssyndrome. Logisch: All das limitiert die sportliche Leistungsfähigkeit oder befördert den Sportler ins Aus. Das muss nicht sein: Sportverletzungen können durch Krafttraining auf weniger als ein Drittel reduziert werden, Überlastungssyndrome lassen sich halbieren – so die Ergebnisse einer Metaanalyse.

4 Keine Zeit verschwenden

Kein ambitionierter Athlet verbringt seine Zeit gerne im Krafraum, wenn er stattdessen seinen Sport praktizieren kann. Wir empfehlen an ein bis zwei Tagen die Woche ein hochintensives Krafttraining, das die großen Muskelgruppen umfasst und über den gesamten Bewegungsumfang bis zur muskulären Erschöpfung ausgeführt wird. Wichtig: Ihr Muskel braucht 48 Stunden Zeit, um zu regenerieren.

Krafttraining steigert Leistungsparameter im Fußball



Die sportliche Leistung ist von vielen Faktoren abhängig. Ein zusätzlich zum Fußballtraining durchgeführtes ergänzendes Krafttraining hat einen positiven Effekt auf einzelne Leistungsparameter, die im Fußball relevant sind.



Maximalkraft erhöhen

So konnten jugendliche Fußballer durch vier Monate progressives Krafttraining, das an zwei Tagen die Woche durchgeführt wurde, die Maximalkraft des Ober- und Unterkörpers mehr steigern, als die

Gruppe, die „nur“ ein Fußballtraining absolvierte. So steigerten die Teilnehmer der Krafttraining-Gruppe die an der Beinpresse gemessene Maximalkraft etwa um beachtliche 58,8 Prozent. Ihre Mitstreiter der Fußball-Gruppe kamen lediglich auf 33,8 Prozent. Die Kraft des Oberkörpers konnten nur die Fußballer verbessern, die ein zusätzliches Krafttraining machten. Die Steigerung lag hier bei 52,3 Prozent.



Sprungkraft steigern

Auch bei der Sprunghöhe hatte die Krafttraining-Gruppe die Nase vorn: Beim sogenannten Squat Jump

(Zweibeinsprung) verbesserte sich die Sprunghöhe im Schnitt um 31 Prozent, während die Fußball-Gruppe lediglich eine Steigerung von 9,8 Prozent erzielte. Und beim sogenannten Countermovement Jump (Zweibeinsprung mit Ausholbewegung) steigerte die Krafttraining-Gruppe die Sprunghöhe um durchschnittlich 24,6 Prozent, bei der Fußball-Gruppe waren es lediglich 6,3 Prozent.



Sprintgeschwindigkeit erhöhen

Zwar gab es bei zehn Metern in puncto Sprintgeschwindigkeit bei keiner Gruppe signifikante Verbesserungen. Bei 30 Metern zeigten sich allerdings bei der Krafttrainingsgruppe nennenswerte Verbesserungen.

Fakt ist

In Kombination mit spezifischem Fußballtraining lässt sich ein progressives Krafttraining zur Entwicklung der physischen Fähigkeiten von Jugendlichen im Fußball einsetzen. Nicht zu unterschätzen sind zudem die indirekten Effekte auf die sportliche Leistung, die sich durch die Verletzungsprophylaxe durch Krafttraining erzielen lassen.

Richtig eingesetzt gilt Krafttraining auch bei Jugendlichen als sicher und effektiv. Mehr als das natürliche Wachstum hilft es Jugendlichen, Muskulatur und Kraft aufzubauen und damit ein starkes Fundament für die täglichen und sportlichen Herausforderungen im Leben zu legen.

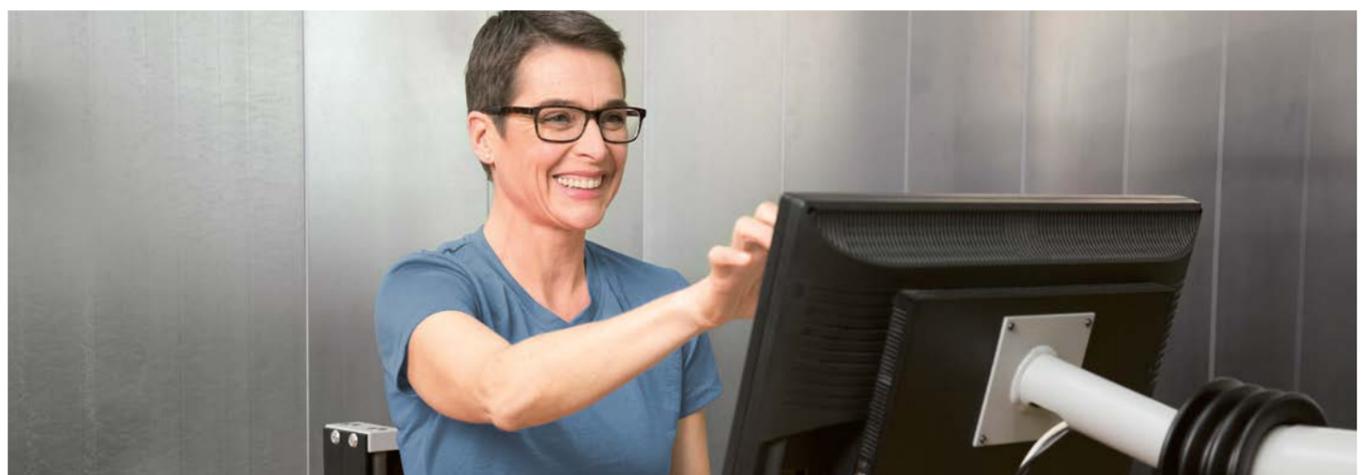


VON MONIKA HERBST

Oft reicht ein kurzes Niesen oder Lachen: Ungewollt geht dabei Urin ab. Vor allem Frauen sind betroffen. Sie haben ein breiteres Becken als Männer, welches ihnen ermöglicht, Kinder zur Welt zu bringen. Das hat aber zur Folge, dass die Halt- und Stützfunktion des Beckenbodens bei ihnen besonders gefordert ist – und oft auch überfordert, zum Beispiel nach häufigen Unterleibsoperationen oder Geburten, bei Übergewicht oder Bindegewebsschwäche.

Die Wechseljahre und die damit verbundene hormonelle Veränderung schwächen das Gewebe oft zusätzlich. Körperliche Anstrengung zum Beispiel durch Husten, Lachen, Treppensteigen oder schweres Heben kann dann zu unwillkürlichem Urinabgang führen. Das Problem: Ist der Beckenboden geschwächt, arbeitet der Schließmechanismus der Harnröhre nicht mehr zuverlässig. Man spricht von einer Belastungs- oder

Beckenbodentraining damit die Blase dichthält



Stressinkontinenz, fast jede vierte Frau ist betroffen.

Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun. Eine Untersuchung an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigt, dass gezieltes Muskeltraining helfen kann, eine leichte Belastungsinkontinenz zu reduzieren. Dafür trainierten 18 betroffene Frauen zwischen 40 und 65 Jahren drei Monate lang zweimal wöchentlich an der Beckenbodenmaschine A5. Dieses Trainingsgerät wurde von Kieser Training entwickelt und 2012 in den Studios etabliert.

Viele Menschen wissen gar nicht, wie sie ihren Beckenboden richtig anspannen kön-

nen. Deshalb ist die Rückmeldung beim Training so wichtig. Durch bewusstes An- und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur steuern sie beim Training an der Beckenbodenmaschine einen virtuellen Ball auf einem Bildschirm entlang einer vorgegebenen Linie. Dabei misst ein Drucksensor in der Sitzfläche selbst minimale Veränderungen der Kraftproduktion der Beckenbodenmuskulatur und überträgt diese auf den Bildschirm. Die Trainierenden erfahren sofort, wie exakt sie das Training ausführen und wie es sich auswirkt, wenn sie die Anspannung verändern.

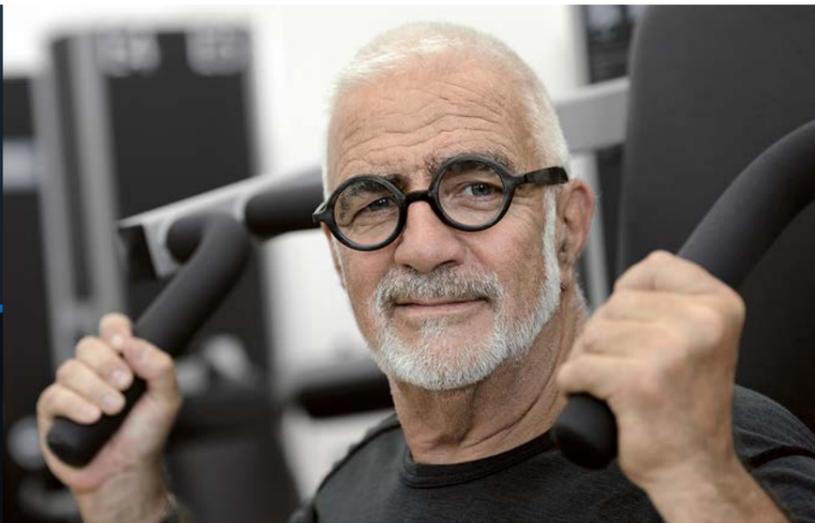
Das Ergebnis der Untersuchung ist vielversprechend: Die Teilnehmerinnen konnten nach drei Monaten Beckenbodentraining

auf der Maschine A5 die Kraft der Beckenbodenmuskeln länger aufrechterhalten und die Übungen genauer ausführen. Zusätzlich hat sich die Belastungsinkontinenz bei ihnen reduziert.

WEITERLESEN: Beckenbodenprobleme sind oft gravierender, als die Betroffenen denken. Warum das so ist und was man noch für einen gesunden Beckenboden tun kann, erklärt die Leiterin der Untersuchung, Prof. Barbara Köhler, im Interview online auf kieser-training.de/interview-koehler. Dort finden Sie zudem ein Abstract mit vertiefenden Erläuterungen zur Untersuchung.

WERNER KIESERS ECKE

TRAININGS-
PRINZIPIEN
SIND NOTWENDIG



Trainingsprinzip 5: Führen Sie jede Übung bis zur lokalen Erschöpfung der betroffenen Muskeln aus, d.h. so lange, bis Ihnen keine vollständige Bewegung mehr möglich ist. Wenn Sie die Übung länger als 120 Sekunden durchführen können, notieren Sie sich für das nächste Training auf Ihrer Trainingskarte ein um etwa 5 Prozent höheres Gewicht.

„Warum bis zur lokalen Erschöpfung?“ werde ich manchmal gefragt. Es geht darum, möglichst alle verfügbaren Muskelfasern einzubeziehen. Niemand weiß genau, wie viel Prozent hier notwendig sind. Vielleicht reichen 95 Prozent. Aber wie wollen wir das messen? Der einzige akkurate Maßstab ist das Versagen der Zielmuskulatur, also 100 Prozent.

„Erschöpfung“ hört sich etwas drastisch an, ist es aber bei korrektem Training nicht. Je „sauberer“ die Übung ausgeführt wird, um so abrupter setzt die Erschöpfung ein. Das ist der Punkt, an dem keine weitere Bewegung mehr möglich ist. Zu vermeiden ist unbedingt, mit gequältem Würgen und Winden noch eine weitere Wiederholung herauszuquetschen. Denn dann arbeiten schon andere Muskeln als die Zielmuskulatur.

Am besten schauen Sie beim Start der Übung und am Ende auf die Uhr. Dazwischen konzentrieren Sie sich auf die arbeitenden Muskeln.

Gewinnspiel



Mit Kieser Training ins Olympiastadion

Gewinnen Sie zwei von 20 Fußballtickets und seien Sie live im Berliner Olympiastadion dabei, wenn im Mai 2019 zwei Teams um den Sieg kämpfen. Füllen Sie einfach bis zum 17.02.2019 online das Teilnahmeformular aus und erzählen Sie uns, was Sie mit der durch Kieser Training gewonnenen Kraft erreicht haben. Unter den Einsendungen suchen wir die zehn schönsten Geschichten aus und publizieren diese auf unseren Kanälen. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter dem untenstehenden Link.

JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN:

<https://www.surveymonkey.de/r/Tickets>

Australian Football: Mehr Kraft schützt den Körper Kooperation mit dem Essendon Football Club in Melbourne

VON MONIKA HERBST

Australian Football ist extrem anspruchsvoll. „Ich glaube, es ist das forderndste Mannschaftsspiel der Welt“, sagt Dave Rundle, leitender Physiotherapeut des Essendon Football Clubs in Melbourne, einem der größten professionellen Clubs in Australien. Er erklärt, dass die Spieler rund 100 Minuten lang gegeneinander antreten. Dabei laufen sie 13 bis 15 Kilometer, oft als Sprint. Zu dem immensen Laufvolumen kommen schnelle Richtungswechsel und häufige Zusammenstöße. Gespielt wird im Vollkontakt, das heißt, die Spieler dürfen ihren Gegner direkt anpacken und angreifen – im Gegensatz zu dem in Deutschland verbreiteten American Football tragen sie dabei keine Schutzausrüstung. Entsprechend hoch ist die Belastung für den Körper. Footballspieler müssen robust sein. Regelmäßiges Krafttraining, zwei- bis dreimal pro Woche, gehört deshalb für die Essendon Spieler dazu. Kräftige Muskeln helfen ihnen dabei, das hohe Spieltempo zu leisten, und sie geben ihnen die notwendige Stärke, um aus einem Kampf um den Ball als Sieger hervorzugehen.

„Die Risiken für Verletzungen und körperlichen Verschleiß sind beim Australian Football hoch“, erklärt Chef-Physiotherapeut Rundle. Einer der Essendon Spieler, der das am eigenen Leib zu spüren bekam, ist Michael Hurley. Er hat seine Geschichte dem australischen Football-Verband erzählt: Hurleys Rückenprobleme begannen demnach 2012, sein Zustand verschlechterte sich über die Jahre immer mehr. Er musste immense Schmerzen aushalten, konnte zeitweise nicht mehr



richtig laufen und bekam sogar PDAs. Das heißt, seine Spinalnerven wurden blockiert, damit er den Schmerz nicht mehr spürte. Die Ärzte ermöglichten ihm dadurch, sich überhaupt zu bewegen. Die Ursache blieb weitgehend unklar. Einzig eine kleine Wölbung in der Wirbelsäule konnten die Ärzte ausmachen.

Mitte 2016 empfahlen ihm seine Physiotherapeuten Kieser Training. Hurley empfindet das maschinengestützte Krafttraining als sehr angenehm, wie er gegenüber dem Football-Verband erklärte. Er wird mit den Worten zitiert: „Die Maschinen, die ich nutze, sind spezifisch auf meinen unteren Rücken zugeschnitten und stärken die Muskeln, die man sonst nicht nutzt. Im Training arbeiten wir viel mit Gewichten, aber sie

sind nicht so passgenau wie diese Maschinen.“ Seit er bei Kieser trainiert, geht es ihm deutlich besser und er kann schmerzfrei Football spielen.

Doch soweit muss es gar nicht kommen. Der Geschäftsleiter von Kieser Training-Essendon, Rory Alexander, würde die Zusammenarbeit mit den Football-Spielern gerne ausbauen. So, dass diese nicht erst zur Rehabilitation ins Studio kommen, sondern präventiv. Denn: Starke Muskeln schützen, stabilisieren und entlasten den Körper – auch und besonders bei so anspruchsvollen Sportarten wie Australian Football.

Kraft ist für die Spieler der Australian-Football-League wesentlich, um sich auf höchstem Niveau mit anderen messen zu können.

Impressum

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter kieser-training.com

HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER

Michael Antonopoulos

REDAKTIONSLEITUNG

Tania Schneider, reflex@kieser-training.com

LAYOUT

Alexander Frischhut
frischhut-design.com

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de



[facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

DRUCK

Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

BILDNACHWEIS

S. 1, Foto (Rudi Völler): Cyrill Matter
S. 3 unten, Foto: Verena Meier Fotografie
S. 4 unten, Foto: Kieser Training Australia

KIESER TRAINING