

Reflex 76

Das Magazin von Kieser Training
Aug/Sep 2022

**55 Jahre
Kieser Training**

35 Jahre Ausbildung
20 Jahre Forschung



Kerstin John
**Mit Kieser Training
fit für den nächsten
Ultralauf.**

**KIESER
TRAINING**

55

Jahre Kieser Training: Wir freuen uns, denn wir feiern schon wieder Jubiläen. Die Überzeugung, dass unsere Muskulatur Motor und Kraftwerk unseres Lebens und Basis eines gesunden, guten Lebens ist, hat unseren Gründer Werner Kieser 1967 angetrieben, ein bis heute einzigartiges Trainingskonzept zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen: Gesundheitsorientiertes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen. Wissenschaftlich fundiert. Effektiv. Effizient. Ohne Schnickschnack. Für alle Muskeln und Muskelgruppen. Auf Seite 8 erfahren Sie, warum es sich lohnt, die Beine zu stärken.

35

Jahre ADOK: Das steht für Ausbildungs- und Dokumentationsstelle. Diese „Hirnmaschine“ gründete Werner Kieser 1987 zur Ausbildung seiner Mitarbeiter in Zürich. Heute werden die Mitarbeiter in der Schweiz, Österreich, Deutschland und Australien ausgebildet. Ab Seite 4 erzählt Roy Scherer, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildungsstelle DACH warum spezialisierte Mitarbeiter für Kieser Training so wichtig sind.

20

Jahre Forschung: Wissen ist unser Fundament. Um den Nutzen für Sie, liebe Trainierende, zu erhöhen, gründete Werner Kieser im Jahr 2000 die Forschungsabteilung. Unsere Wissenschaftler suchen stetig nach neuen Erkenntnissen, die Ihnen im Training zu Gute kommen. Auf Seite 16 erfahren Sie, wie auch unsere dualen Studenten dazu beitragen.

Impressum

Herausgeber/Urheberrecht
Kieser Training AG
Hardstrasse 223, CH-8005 Zürich

Redaktionsleitung
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Korrektorat
Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de

Bildnachweise
Titelbild, S. 3: Verena Maier
S. 4: Archiv Werner Kieser
S. 6: Verena Maier
S. 7: Marcel Haasters
S. 10, 11: Aempathy GmbH
S. 11 oben: iStock

S. 12, 13: Verena Maier
S. 14 oben: pixabay.com;
Kulturmetropole: iStock;
Café Eiles: Mario Gritzner
S. 18: Tania Schneider
S. 20: David Greuzinger

**Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer**
Michael Antonopoulos

Layout
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Druck
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Lesen Sie den Reflex online:
kieser-training.de/reflex
kieser-training.ch/reflex
kieser-training.at/reflex

**Jetzt für den Newsletter
anmelden:**

kieser-training.de/newsletter
kieser-training.ch/newsletter
kieser-training.at/newsletter

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

Inhalt

- 4** **Titelthema**
Kiesers „Hirnmaschine“
- 7** **5 Fragen an**
Marcel Haasters, Talentmanager
Kieser Training
- 8** **Maschine des Monats**
die B6 – Beinpresse
- 9** **Stark sein**
Trainingstipp: Variationen –
Training in Zeitlupe
- 10** **Wissen schafft Kraft**
Warum sich Kieser bei Arthrose lohnt
- 11** **Leserfragen**
Dr. Wimmer antwortet
- 12** **Im Porträt**
Kerstin John macht sich mit Kieser
fit für den Ultralauf
- 14** **Kieser Studios international**
Zu Besuch in Wien
- 16** **Neues aus der Wissenschaft**
Effekte eines tertiärpräventiven
Krafttrainings
- 17** **Umfrage**
Ergebnisse aus unserer Newsletterumfrage
mit 2.798 Teilnehmern
- 18** **Rezept für den Muskelaufbau**
Omlette mit Pilzen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Jahr feiern wir neben dem 55-Jahr-Jubiläum unseres Unternehmens Kieser Training auch das 35-jährige Bestehen unserer internen Ausbildungsstätte (ADOK) sowie das 20-Jahr-Jubiläum unserer eigenen Forschungsabteilung. Hieraus können Sie schließen, dass es uns bereits sehr lange ein großes Bedürfnis ist, die Weiterentwicklung unseres Konzepts, unserer Trainingsmaschinen, unseres Angebots, aber auch unserer Mitarbeiterausbildung voranzutreiben und hierin sehr viel zu investieren. Die demografische Entwicklung, aber auch die Situation der fehlenden Fachkräfte, die sich in vielen Branchen und Berufen abzeichnet, stellen uns vor neue Herausforderungen.

Deshalb werden wir weiterhin in unsere Aus- und Weiterbildung sowie in unsere Arbeitsbedingungen investieren, um nicht nur einen interessanten und attraktiven Arbeitsplatz mit interessanten Karrierechancen zu bieten, sondern Ihnen auch eine exzellente Trainingsbegleitung.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, allen unseren Mitarbeitenden für ihre tägliche Arbeit und die Leistung, die sie erbringen, sodass wir unser Qualitätsversprechen und die daraus resultierende Zufriedenheit unserer Kunden beibehalten oder besser noch erhöhen können, herzlich danken.

Ihnen, unseren Kunden, danke ich gleichermaßen für Ihre langjährige Loyalität. Wir sind froh, ein wichtiger Baustein Ihres Lebensalltags und Ihrer Gesundheit zu sein.

Viel Vergnügen beim Lesen.

Herzlich,

Michael Antonopoulos
CEO und Miteigentümer



Kiesers „Hirnmaschine“

Interview: Tania Schneider

So wie es vor 55 Jahren zur Gründung von Kieser Training den Begriff des Krafttrainings noch nicht gab, gab es den dazugehörigen Beruf nicht. „Der Beruf des Krafttrainers war etwas völlig Neues, das dem Beruf eines diplomierten Turnlehrers in keiner Weise entsprach“, schrieb Werner Kieser in seinem Buch „Die Entdeckung des Eisens.“ Um sich für die Expansion zu wappnen und neue Mitarbeiter auszubilden, schuf er 1987 ein Novum, seine Hirnmaschine: „Was die Interessengemeinschaft für Fitness (IGF) nicht schaffte, inszenierte Werner Kieser

jetzt im Alleingang: Nach zweijähriger Vorbereitung hat er die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle (ADOK) für das Personal von Trainingsbetrieben geschaffen“, hieß es damals in der Kieser Kundenzeitung. „Mit dieser Stelle wird endlich der Aus- und Weiterbildung des Trainerpersonals in größerem Maße Rechnung getragen.“ Heute – 35 Jahre danach – sprechen wir mit Roy Scherer, dem Leiter der Kieser Ausbildungsstelle DACH über die Notwendigkeit einer fundierten und internen Ausbildung der Studiomitarbeiter.



Fortsetzung auf S. 6



Kieser Training bei Krebserkrankungen

KIESER

Juni/Juli 2022 | Nina Weiner

Karriere bei Kieser Training

In diesem Jahr haben:

- ✓ 122 Instruktor:innen die Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen.
- ✓ sich 81 Personen zum LE/CE-Trainer weitergebildet.
- ✓ sich 40 Personen zur Führungskraft qualifiziert.

Ein starkes Produkt braucht starke Mitarbeiter. Sie sind das Fundament und prägen unsere Dienstleistung. Engagiert, kompetent und zuverlässig machen wir unsere Kunden zum Mittelpunkt unseres Handelns und verleihen unserer Dienstleistung das Besondere, das Unverwechselbare, das gewisse Etwas. Gemeinsam bilden wir ein starkes Team.

Warum bildet Kieser Training die Mitarbeiter selbst aus?

Wir haben einen sehr hohen Anspruch an die Qualität unserer Dienstleistung und die Kompetenz unseres Personals. Unsere Trainer und unser medizinisches Fachpersonal sollen sicherstellen, dass die Trainierenden sich sicher fühlen und das für sie bestmögliche Programm erhalten. Sprich: Sie sollen das Training nicht nur in der Einführungsphase, sondern kontinuierlich so steuern, dass jeder Kunde seine Ziele erreichen kann. Dafür braucht es eine spezifische und fundierte Ausbildung und wir meinen, das können wir in Bezug auf unseren Markenkern selbst am besten.

Tatsächlich gibt es in der Branche keine Verpflichtung zur Ausbildung des Personals ...

Richtig, das obliegt dem Qualitätsanspruch jedes Anbieters. Wir haben diesbezüglich schon immer einen sehr hohen Anspruch gehabt und unsere Mitarbeiter systematisch qualifiziert. Deswegen gründete Werner Kieser vor 35 Jahren die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle – die ADOK. Seit 2015 ist die ADOK als zertifizierte Ausbildungsstelle im Trainerregister des Arbeitgeberverbands Deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV) gelistet. Alle ADOK-Schulungen sind in die Qualifikationsstufen des Trainerregisters eingestuft und in Anlehnung an den deutschen Qualifikationsrahmen zertifiziert.

Kieser Training könnte die Mitarbeiter auch extern schulen lassen. Warum reicht Ihnen das nicht?

Uns geht es darum, unseren Mitarbeitern nicht nur fachliche Kompetenz,

sondern auch unseren „Unternehmensgeist“, unsere Vision zu vermitteln. Das können Ausbilder, die selbst in einem Kieser Studio gearbeitet haben und eine tiefe Konzeptbegeisterung in sich tragen, am besten. Da muss ein Funke überspringen. Jeder unserer Mitarbeiter soll das Konzept nicht nur verstehen, sondern auch leben – indem er z.B. selbst trainiert. Er muss die Kompetenz erwerben, es so anzuwenden, dass der Kunde den größten Nutzen daraus zieht. Deswegen durchlaufen alle – sei es Franchiseneh-



mer, Trainer, Arzt oder Physiotherapeut – unsere spezifische Ausbildung, die auf die Aufgaben im Studio vorbereitet. So gibt es bei unseren Maschinen beispielsweise klare Anweisungen, wie diese zu handhaben sind – auch im Hinblick auf gesundheitliche Einschränkungen und Erkrankungen.

Wie lange dauert die Ausbildung?

Die Grundausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. drei Monaten. Um mit unseren computergestützten Rückenmaschinen arbeiten zu dürfen, kommt eine zusätzliche Ausbildung hinzu. Das sind weitere ein bis zwei Monate. Und wer sich zur Führungskraft weiterqualifizieren möchte, absolviert ebenfalls ent-

sprechende Kurse und Prüfungen.

Wer bildet aus?

Das sind Sportwissenschaftler, Sportlehrer bis hin zu Sporttherapeuten und Ärzten, die alle über eine langjährige Erfahrung auf der Trainingsfläche in unseren Studios verfügen.

Bietet Kieser Training auch die Möglichkeit eines dualen Studiengangs?

Ja, in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Deutsch-

land, Österreich und der Schweiz bieten wir die Möglichkeit eines dualen Studiums. Der Vorteil: Studieren, praktische Berufserfahrung sammeln und Geld verdienen gehen Hand in Hand. Auch die Studiengebühren für den Bachelor in Höhe von 13.860 Euro werden vom Studio übernommen. Daneben bieten wir Interessierten auch eine dreijährige Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann.

Wie funktioniert die Ausbildung in Australien?

Die Ausbildung ist vergleichbar. Auch dort durchlaufen alle Mitarbeiter eine unternehmensinterne Ausbildung. Wir sind immer wieder im Erfahrungsaustausch und profitieren so voneinander.

Entdecken Sie unsere Karriere-Perspektiven und offenen Stellen:

kieser-training.com/arbeiten-bei-kieser-training

Vom Instruktor zum Talentmanager

Wie lange sind Sie bei Kieser Training?

Im September sind es 22 Jahre. Ich habe nach meinem Sportstudium als Instruktor bei Kieser Training im Studio Köln Neustadt-Nord angefangen und bin seitdem in acht verschiedenen, spannenden Positionen tätig gewesen. Heute arbeite ich als Talentmanager für die Kieser Training AG und kümmere mich für unsere eigenen 39 Stammstudios in Deutschland, Österreich und der Schweiz um den gesamten Recruitingprozess von der Bedarfsanalyse bis hin zur Einstellung und darüber hinaus.

Was umfasst das?

Das umfasst z. B. Stellenausschreibungen und die Korrespondenz mit den Bewerbern, aber auch Erstgespräche und verschiedene Informationstage mit ausgewählten Kandidaten.

Uns ist es wichtig, dass die Bewerber in diesem Prozess verstehen, wie Kieser funktioniert. Wie lernt man bei uns, wie instruiert man, was sind unsere Werte, etc. Außerdem organisiere ich, dass neue Mitarbeiter zusätzlich zu unserer internen Ausbildung in einem Studio vorbereitet und von Mentoren begleitet werden. Und ich sondiere Talente, die in unseren Studios künftig beispielsweise Führungspositionen einnehmen könnten, damit wir sie frühzeitig entwickeln und fördern können.

Welche Karrierechancen gibt es bei Kieser?

Es gibt tatsächlich eine breite Palette von Funktionen im Studio, die vom Instruktor über den Instruktor für unsere computergestützten Rückenmaschinen (LE/CE), die LE-/CE-Leitung bis hin zum stellvertretenden Studioleiter oder Studioleiter reicht. Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich in unseren Systemzentralen in Zürich, Köln oder Wien oder in der Ausbildungsstelle weiterzuentwickeln und in verschiedenen Fachressorts tätig zu werden. Typisch sind aber auch Karrieren vom Instruktor bis hin zum eigenen Franchise-Studio.



Was macht Ihnen an Ihrem Job Spaß?

Der Recruitingprozess und die Talentgespräche sind toll. Es macht mir Spaß, Berufseinsteigern Freude an einem Job zu vermitteln, der sinnstiftend ist. Was Kieser tut, ist einfach großartig. Mir gefällt es, Leute dazu zu bewegen, Menschen mit uns gemeinsam zu stärken und damit großen Nutzen zu bieten. Und der Nutzen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings ist ja riesig. Ich bringe Leute dazu, sich bei uns einzubringen und zu entwickeln.

Was war das lustigste Erlebnis im Bewerbungsprozess?

Seit der Pandemie laufen die Erstgespräche meist online per Video. Einmal hat sich ein 17-Jähriger für ein duales Studium beworben. Während des Gesprächs kam die Mutter in den Raum und hängte im Hintergrund unbeirrt die Wäsche auf. Bei einem anderen Bewerber sah ich die ganze Zeit einen Katzenschwanz am Bildschirmrand von links nach rechts und wieder zurücklaufen. Es gibt viele lustige Ereignisse. Auch dafür liebe ich meinen sehr menschlichen Job.

Marcel Haasters

Talentmanager Kieser Training

05/2018-heute

Leiter Talentmanagement Stammstudios Deutschland, Österreich und Schweiz, Zürich

01/2015-04/2018

Leiter Stammstudios Kieser Training Schweiz AG, Zürich

10/2005-12/2014

Geschäftsführer Kieser Training London, Ausbilder international

09/2004-09/2005

Franchisemanager Süddeutschland, Köln

06/2004-08/2004

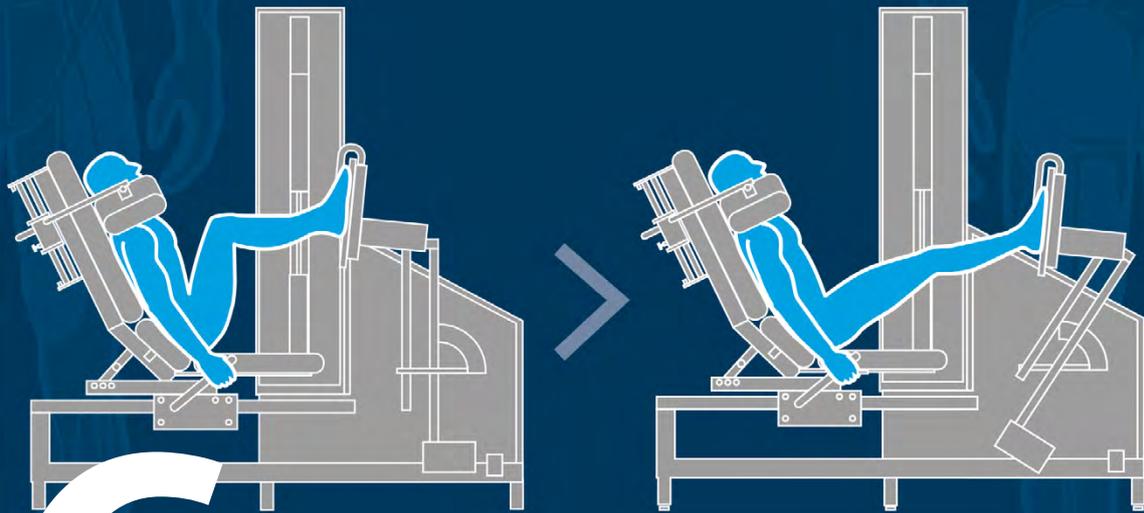
Geschäftsleiter Studio Bonn

05/2002-05/2004

Ausbilder in der Ausbildungs- und Dokumentationsstelle (ADOK), Köln

09/2000-04/2002

Instruktor für präventives Krafttraining und Therapeut für medizinische Kräftigungstherapie (MKT), Kieser Training Neustadt-Nord



B6 Beinpresse

Alexander Mörwald,
Kieser Training Wien Julius-Tandler-Platz

Ganz schön stark: Laut unserer jüngsten Newsletter-Umfrage ist die B6 bei den Befragten die mit Abstand beliebteste Maschine. Grund genug, sie näher unter die Lupe zu nehmen. Wir haben Alexander Mörwald befragt, was diese Beinpresse ausmacht.

Starke Beine und dazu einen knackigen Po – die B6 ist die perfekte Übung dafür. Sie stärkt die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur. Das Gute an unserer Beinpresse sind ihre vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten und die Möglichkeit einer feinen Dosierung des Widerstands. Das Training hat viele gesundheitliche Vorteile.

Das bringt's

- ✓ kräftigere Bein- und Gesäßmuskeln
- ✓ erhöhte Leistungsfähigkeit und Gehgeschwindigkeit – z. B. fürs Joggen, Fahrradfahren, Treppensteigen
- ✓ Sturzprophylaxe
- ✓ Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit im Kniegelenk
- ✓ trägt zur Stabilisierung des Kniegelenks bei

So funktioniert's

- Wählen Sie Ihr Trainingsgewicht.
- Stellen Sie Sitzposition, Lehne und Schulterpolster gemäß Instruktion ein.
- Setzen Sie sich auf den Sitz und rutschen Sie mit dem Gesäß an die Unterkante der Lehne.
- Platzieren Sie die Füße hüftbreit und V-förmig auf dem Fußbrett.
- Legen Sie die Hände an die Handgriffe.
- Drücken Sie das Fußbrett innerhalb von 4 Sekunden langsam nach vorne und verharren Sie hier 2 Sekunden.
- Kehren Sie innerhalb von 4 Sekunden in die Ausgangsposition zurück und verharren Sie hier ebenfalls 2 Sekunden, ohne das Gewicht abzusetzen.
- Schließen Sie die nächste Wiederholung unmittelbar an und wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie trotz maximaler Anstrengung keine komplette Wiederholung mehr ausführen können.

- t✓ Die Position der Füße ist V-förmig.
- ✓ Die Knie bleiben auch in der Endposition leicht gebeugt.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Knie in einer Linie mit der Hüfte bleiben und diese weder nach außen noch nach innen kippen.
- ✓ Mit den Händen verhindern Sie, dass Sie nach unten rutschen.
- ✓ Sie bewegen das Gewicht, indem Sie ausschließlich über die Fersen drücken.
- ✓ Und nicht zuletzt: Atmen nicht vergessen!

Haben Sie schon unsere iB6 getestet? Hier trainieren Sie mit Ihrem stärksten Trainingspartner. Mit sich selbst. Ohne Gewichte, aber mindestens genauso wirksam. Sprechen Sie uns an!

Online mehr erfahren:

kieser-training.de/i-b6
kieser-training.ch/i-b6
kieser-training.at/i-b6

Trainingstipp

Variationen: Training in Zeitlupe

Oft hören wir: „Erstellen Sie mir bitte ein neues Programm, mit dem alten komme ich nicht mehr weiter.“ Doch nicht der Programmwechsel ist bei stagnierendem Trainingserfolg der Schlüssel zum Fortschritt, sondern die intensive Ausführung der einzelnen Übungen bzw. der letzten Sekunden. Daher ist es oft erfolgversprechender, die Methode der Belastung zu variieren. Wir sprechen hier von Intensivierungsmethoden. Eine davon ist die Superslow-Methode.

1

Wenn Sie eine Übung auf Superslow umstellen, reduzieren Sie zunächst Ihr Trainingsgewicht um 10 bis 20 Prozent. Sollten Sie Ihr gesamtes Programm auf Superslow umstellen, wird auch die Anzahl der Übungen auf fünf bis acht reduziert.

2

Der Unterschied zwischen Superslow-Training und normalem Training liegt im Bewegungsrhythmus: statt 4-2-4-2 Sekunden lautet die Formel 10-2-4-2 Sekunden pro Wiederholung.

5

Die Entdeckung der Langsamkeit hat viele Vorteile:

- ✓ Die Methode ist einfach umzusetzen.
- ✓ Sie ist sehr gut verträglich.
- ✓ Mit ihr lässt sich die Bewegungstechnik noch einmal verbessern und Schwankungen im Tempo reduzieren.
- ✓ Und Sie können mit ihr schnell Fortschritte erzielen.

4

Bringen Sie den Muskel innerhalb von 90 bis 120 Sekunden in die muskuläre Ermüdung oder Erschöpfung. Dieser Punkt ist dann erreicht, wenn Sie eine Bewegung abbrechen müssen und der Muskel seinen Dienst versagt.

3

Sprich: Sie verlängern lediglich die konzentrische Phase und bewegen den Widerstand innerhalb von 10 Sekunden bis zur vollen Kontraktion. Achten Sie insbesondere zu Beginn der Bewegung darauf, keinen Schwung zu nehmen. Halten Sie die isometrische Endkontraktion 2 Sekunden und bewegen Sie das Gewicht dann in der exzentrischen Phase in 4 Sekunden bis zur Ausgangsposition zurück. Hier halten Sie das Gewicht wieder 2 Sekunden, bevor Sie in Zeitlupe und ohne Schwung nahtlos die nächste Wiederholung anschließen.



Sie wollen das Training in Zeitlupe testen? Machen Sie gerne einen Termin für ein begleitetes Training. Dieser ist in Ihrem Programm kostenfrei alle 20 Trainingseinheiten enthalten.

Warum sich Kieser bei Arthrose lohnt



Text: Dr. Wimmer

Sagen wir, wie es ist – mit zunehmendem Alter wird der Körper nicht unbedingt belastbarer. Vor allem, weil ältere Menschen zusätzlich zur abnehmenden Muskelkraft häufig auch noch mit Arthrose zu kämpfen haben. Und diese Kombination kann wirklich unangenehm werden. Ich sage nur: Steife Gelenke, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Glücklicherweise weiß man aber mittlerweile, dass man Arthrose nicht einfach so hinnehmen muss. Im Gegenteil: Man kann sogar aktiv werden! Regelmäßige Bewegung und Krafttraining können die Erkrankung zwar nicht heilen, aber sie können helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

Dazu muss man aber erstmal verstehen, was bei der Erkrankung eigentlich Sache ist: Als Arthrose bezeichnen Medizinerinnen und Mediziner eine nicht heilbare Erkrankung der Gelenke, bei der es zu einem schrittweisen Abbau des Knorpels kommt. Mit der Zeit verändert der Knorpel also seine Form und reibt sich bei jeder Bewegung weiter ab, bis er in den am stärksten belasteten Zonen schließlich komplett verschwindet. Die Gelenk-Knochen liegen dann frei und reiben aneinander. Als Reaktion auf den Knorpelverlust bildet der Körper knöcherne Ausstülpungen, die sogenannten Osteophyten, um das Gelenk zu stabilisieren. Auf diese Weise versucht er, die entstandene Lücke zu schließen, was leider dazu führt, dass das Gelenk immer steifer wird. Und genau hier kommt das Krafttraining ins Spiel. Denn gerade

weil der Knorpelabbau nicht gestoppt oder rückgängig gemacht werden kann, ist es umso wichtiger, die umliegenden Muskeln zu stärken, um die Gelenke zu entlasten. Vor allem aber führt das Training dazu, dass der Knorpelabbau verlangsamt und die Belastbarkeit verbessert wird.

Weil sich Arthrose allerdings häufig in Schüben zeigt, ist es wichtig, dass das Training individuell abgestimmt wird, denn während eines Schubes sollte nicht trainiert werden. Ist die Entzündung abgeklungen, kann aber wieder mit mittlerer Intensität eingestiegen werden. Fakt ist nämlich, dass die meisten Menschen mit Arthrose das Krafttraining gut vertragen, auch im hochintensiven Bereich. Sollten nach dem Training lokale Reizungen auftreten, liegt es meistens daran, dass gerade die Bereiche, die aufgrund der Symptome lange geschont worden sind, wieder bewegt wurden. In der Regel klingen die Reizungen aber nach ein paar Tagen wieder ab. Das gilt auch für den Muskelkater, der anfangs natürlich auch auftreten kann. Ansonsten sind Nebenwirkungen aber tatsächlich selten. Sie sehen also – auch bei Arthrose sind regelmäßige Bewegung und Krafttraining der Schlüssel zu mehr Bewegungsfreiheit und weniger Schmerzen.

Dr. Wimmers Kieser Training Challenge. Erfahren Sie mehr unter:
kieser-training.de/doktorwimmer
kieser-training.ch/doktorwimmer
kieser-training.at/doktorwimmer



Fragen Sie Dr. Wimmer

Dr. Wimmer beantwortet ausgewählte Leserfragen

A. K.-B.: Ich bin 57 Jahre alt und trainiere seit über einem Jahr im Durchschnitt zweimal wöchentlich bei Kieser. Nebenbei spiele ich viel Tennis und gehe gerne in die Berge. Das Kieser Training soll das einseitige Tennistraining ausgleichen. Ich spüre jetzt keine deutliche Verbesserung. Ich stehe schon seit Monaten an und kann meine Trainingsgewichte nicht erhöhen. Warum geht nichts weiter? Verbessern sich meine Muskeln trotzdem?

Dr. Wimmer: Es gibt viele Gründe für einen stagnierenden Trainingserfolg. In Ihrem Fall vermute ich, dass Sie bereits auf einem sehr hohen Kraftniveau angekommen sind. Selbst wenn Sie die Trainingslast nicht steigern können, setzt das Training neuromuskuläre Anpassungen in Gang, durch die sich die Kraft steigern und Muskelfunktionen verbessern lassen. In jedem Fall ist es sinnvoll, einen Termin zu einem begleiteten Training mit den Kieser Training Instruktor:innen zu vereinbaren, um z. B. das Trainingsvolumen und die -intensität zu prüfen und zu schauen, ob sich die Stagnation im Trainingsfortschritt durch Intensivierungsmethoden überwinden lässt. Kieser Training

hat verschiedene Analysemethoden, wie die Kraftmessung, um zu sehen, wie sich Ihre Kraft verbessert. Eine regelmäßige BIA-Messung gibt zusätzlich Aufschluss, ob sich die Verteilung Ihrer Muskel- und Fettmasse verbessert.

I. B.: Ich bin bei Kieser seit 2005. Ich leide an Osteoporose, welche Geräte würden Sie mir besonders empfehlen?

Dr. Wimmer: Also, erst einmal toll, dass Sie trainieren, um der Osteoporose entgegenzuwirken. Fakt ist, dass Krafttraining dem systematischen Knochenabbau entgegenwirken kann. Regelmäßige und ausreichend hohe Zug-, Druck- und Biegebelastungen führen nämlich zu einem Anstieg der Knochendichte und damit zu entsprechenden Anpassungsmechanismen, die den Abbauprozess verlangsamen beziehungsweise sogar bis zu einem gewissen Grad stoppen können.

Grundsätzlich ist daher eine hohe Kraftproduktion wichtig für unsere Knochen. Je nach Konstitution und individuellen Voraussetzungen sollten die Instruktor:innen in einem Kontrolltraining die Maschinen auf Sie persönlich abstimmen. Ziel ist es, eine möglichst hohe Spannung auf den Knochen zu übertragen, dazu eignen sich insbesondere die Superslow-Methode an der B6 oder F3.1 oder die Halbnegativmethode z. B. an der B1 und B5. Zusätzlich empfehle ich eine regelmäßige Knochendichtemessung und bei Kieser Training die BIA-Messung sowie eine jährliche, medizinische Trainingsberatung.



Sie haben Fragen an Dr. Wimmer?

Senden Sie diese an: reflex@kieser-training.com

Unter allen Einsendern verlosen wir ein signiertes Buch.

Ausgewählte Fragen beantworten wir im Reflex.



Kerstin John

Kerstin Johns (47 Jahre) Leidenschaft ist das Laufen. Mit 39 läuft sie ihren ersten Marathon. Sie ist überzeugt: Ohne das intensive Krafttraining bei Kieser wäre das nicht möglich gewesen.

Mit Kieser Training fit für den Ultralauf

Kerstin John

Sie hatte ein ehrgeiziges Ziel, das sie nur mit einem starken Körper erreichen konnte: die Teilnahme an ihrem ersten 100-Kilometer-Ultralauf. Dafür hat Kerstin John sich mit Kieser Training perfekt vorbereitet – und die Strecke in zwölf Stunden zurückgelegt.

Text: Redaktion

Ohne Laufen geht gar nichts. Für Kerstin John ist Laufen so wichtig wie die Luft zum Atmen. Bei jedem Schritt die eigene Kraft zu spüren, die Geschmeidigkeit der Muskeln und gleichzeitig unbeirrbar voranzukommen – das hat für sie etwas sehr Meditatives. Wenn andere Sportler ihre Runde bereits beenden, fängt für Kerstin John der Spaß erst richtig an.



Das war nicht immer so. Sie fängt 2009 damit an, normale Distanzen bis zum Halbmarathon zu laufen. Aber die Begeisterung für den Laufsport stellt sich direkt ein, denn er bietet ihr einen wertvollen Ausgleich zu ihrer Arbeit in der internen Revision bei einem internationalen Medizintechnik-Unternehmen. Beim Laufen kann sie so richtig abschalten und alles um sich herum vergessen. Und so werden die Joggingrunden immer länger, ihre Kondition immer besser und sie immer fitter. 2013 ist es dann so weit, und Kerstin John läuft mit 39 ihren ersten Marathon.

„Ohne ein intensives Krafttraining wäre das nicht möglich gewesen“, stellt sie fest. Dafür setzt sie auf Kieser Training.

Damit hat sie bereits im Jahr 2003 im Zusammenhang mit einer Ernährungs-umstellung begonnen. Damals ist sie auf Empfehlung ihres Arztes zum Kieser Training gekommen. Und schnell kann sie die Erfolge der regelmäßigen, individuell auf sie abgestimmten Trainingseinheiten selbst an sich feststellen. Das Laufen von Marathondistanzen wird für sie nach ihrem ersten offiziellen Lauf beinahe zum Normalfall. Sie liebt es, Laufausflüge mit ihrer Freundin zu unternehmen und einfach so lange zu laufen, „wie wir Lust haben“. Da kommen regelmäßig Strecken von bis zu 50 Kilometern zusammen.

Bis 2016 trainiert Kerstin John regelmäßig, muss dann aber aus beruflichen Gründen pausieren. Sie ist ständig auf

«Das Kieser Training
ist für mich eine Auszeit
vom Büroalltag.»

—
Kerstin John

Dienstreisen und kann das Kieser Training nicht mehr in ihren Tagesablauf einbauen. Doch das bleibt nicht ohne Konsequenzen. Der Rücken meldet sich mit Schmerzen und sie erkennt, dass sie wieder etwas für sich tun muss, was ihr guttut und Spaß macht. Darum entscheidet sie sich 2020, wieder mit dem Trai-

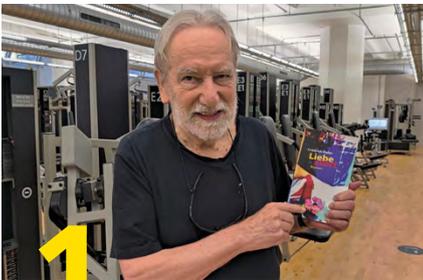
ning zu starten. Aber warum nicht gleich die Gelegenheit nutzen und sich neue Ziele setzen? Kerstin John ist niemand, die sich auf vergangenen Erfolgen ausruht. Sie liebt die Herausforderung und will einfach wissen, was sie noch alles erreichen kann. Und so wird die Idee des 100-Kilometer-Ultralaufs geboren.

„Mir war klar, dass ich für die Vorbereitung professionelle Unterstützung benötige“, berichtet Kerstin John. Ein solcher Lauf ist schließlich kein Pappenstiel. Ihr Studioleniter bei Kieser Training hilft ihr dabei, ihre Muskeln entsprechend aufzubauen, damit ihr Körper für die Belastung gewappnet ist. Mit einem spezifischen Plan arbeitet sie gezielt an Rumpf, Beinen und Rücken und wird spürbar stärker. „Eigentlich gibt es dabei keine Übungen, die ich gar nicht mag. Aber Lieblingsübungen habe ich schon.“ Das ist zum einen die Beinpresse B6, zum anderen der neue Klimmzugturm K2.

Ihren ersten 100-Kilometer-Ultralauf hat Kerstin John in zwölf Stunden und fünf Minuten im August 2020 absolviert. Dieses Jahr im April konnte sie die 12 Stundenmarke auf 100 Kilometern unterbieten und lief nach 11 Stunden 40 Minuten ins Ziel. Zurzeit bereitet sie sich auf ihren fünften dreistelligen Ultralauf vor. „Kieser Training ist für mich eine Auszeit vom Büroalltag. Deswegen mache ich es regelmäßig mehrmals pro Woche und es fehlt mir was, wenn es mal nicht so häufig klappt.“



Zu Besuch in ... Wien



1

Kieser Training am Julius-Tandler-Platz

„Liebe stört“, das sind Florian Langeckers letzte Worte im gleichnamigen Roman von Friedrich Hahn. Langecker hatte vor zweieinhalb Jahren einen Schlaganfall. Jetzt ist er tot. Herzinfarkt. Florian hatte nie eine Familie. Also keine richtige. Erst mit 40 ist ihm quasi eine zugewachsen. Florian erzählt seine „Familiengeschichte“ aus der „Himmelperspektive“. Sein Lebensfilm, der da vor seinen Augen abläuft, zeigt einen Menschen, der zwischen abgeklärter Selbstbestimmtheit und blinder Schicksalsergebenheit nichts ausgelassen, aber womöglich viel versäumt hat. Eines hat er nicht versäumt: Das Training im MKI – dem Muskel&Kraft-Institut. Gemeint ist das Kieser Training Studio in Wien am Julius-Tandler-Platz, dem allerersten Studio, das es in Österreich gab. Hier trainiert auch der Autor Friedrich Hahn – unlängst 70 geworden und quicklebendig.

Kieser Training am Julius-Tandler-Platz:
kieser-training.at/studios/wien-julius-tandler-platz



2

Kulturmetropole Wien

Wien gilt mit über 100 Museen als Kraftzentrum der Kunst, darunter das Belvedere, die Albertina oder das Kunsthistorische Museum. Auch architektonisch gibt es viel zu entdecken: sei es das UNESCO-Weltkulturerbe Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Hofburg oder Karlskirche. Empfehlenswert sind auch das Ausstellungsgebäude der Wiener Secession von Joseph Maria Olbrich oder die Kirche St. Leopold am Steinhof von Otto Wagner, die zu den bedeutendsten Bauwerken des Wiener Jugendstils zählt. Apropos: Die Wiener Kieser-Systemzentrale und Ausbildungsstelle befindet sich in Wagners Wohnhaus in der Döblergasse 4, in dem er 1918 starb. Seine Wohnung ist teils noch in der Originalausstattung erhalten und beherbergt das Otto-Wagner-Archiv der Akademie der bildenden Künste Wien.

Infos unter: wien.info/de
Architekturführungen zum Jugendstil gibt es z. B. hier: guides-in-vienna.at



3

Wiens immaterielles Kulturerbe

Was wäre Wien ohne seine Kaffeehäuser. 2011 hat die UNESCO die „Wiener Kaffeehauskultur“ als sogenannte „Gesellschaftliche Praktik“ zum immateriellen Kulturerbe ernannt. „Die Kaffeehäuser sind ein Ort, in dem Zeit und Raum konsumiert werden, aber nur der Kaffee auf der Rechnung steht“, schreibt die UNESCO. Wir mögen das Café Eiles in der Wiener Josefstadt – eines der ältesten Kaffeehäuser in Wien, das seit 1840 an diesem Standort ist und in dem Mario Gritzner mit viel Charme Wiener Köstlichkeiten serviert. Übrigens: Wussten Sie, dass die Wiener Heurigenkultur ebenfalls auf der Liste des immateriellen Kulturerbes steht? Auf dem Nussberg gibt es gleich mehrere, die zum Einkehren nach dem Wandern einladen und einen tollen Blick auf die Stadt bieten. Wie schön, dass Kultur so entspannend sein kann.

wien.info/de/einkaufen-essen-trinken/cafes



**JETZT BEI H-REWARDS
ANMELDEN UND 10% WELCOME-
RABATT SICHERN!**



MITGLIED WERDEN, PUNKTE SAMMELN,
PRÄMIEN UND RABATTE GENIEßEN.

IntercityHotel

KRAFT TANKT MAN IM TRAINING. ODER BEI UNS.

Wie heißt es so schön: Glück ist ein Muskel, den man trainieren kann. Zum Beispiel mit einem spontanen Städtetrip inklusive Übernachtung im IntercityHotel. Bei uns erleben Sie City-Feeling pur in über 40 spannenden Städten. Immer zentral, komfortabel und günstig – jetzt neu auch in Zürich, Wiesbaden, Amsterdam und Dortmund. Wir sehen uns in der City!



www.intercityhotel.com

Effekte eines tertiärpräventiven Krafttrainings

Text: Forschungsabteilung

Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) überprüfte in Kooperation mit der Kieser Training AG die Effekte eines tertiärpräventiven Krafttrainings nach dem Kieser Training-Konzept bei Patienten mit Rückenschmerzen nach Abschluss einer ambulanten oder stationären Heilbehandlung. Die prospektive Interventionsstudie im Längsschnitt-design erfolgte über dual Studierende der DHfPG und Kieser Training im Rahmen dualer Bachelor-Studiengänge.

Die Fragestellung

Das primäre Forschungsziel des Projekts bestand in der Evaluation der Effekte eines standardisierten tertiärpräventiven Krafttrainings nach dem Kieser Training-Konzept im Anschluss an eine medizinische Heilbehandlung bei Personen mit chronischen oder temporären unspezifischen oder spezifischen Rückenschmerzen. Evaluiert wurden die Effekte auf die Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur, den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand, das Chronifizierungsrisiko für Rückenschmerzen sowie die subjektiv wahrgenommene Arbeitsfähigkeit.

Die Intervention

Die 122 Teilnehmenden absolvierten in der multizentrischen Interventionsstudie insgesamt 20 Trainingseinheiten eines standardisierten maschinengestützten Krafttrainingsprogramms mit mindestens einer und maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche. Die Studienteilnehmer

absolvierten ein standardisiertes Ganzkörperprogramm. Eine standardisierte Belastungskonfiguration wurde für das Training vorgegeben.

Ausgewertet wurden Daten von insgesamt 122 Probanden (66 Frauen, 56 Männern). Aufgrund von Kontraindikationen konnten 102 der Probanden die Krafttestungen an der LE und F2 durchführen.

Die Messungen

- Testung der Kraftleistungsfähigkeit der Rumpfflexoren und -flexoren an spezifischen Test- bzw. Trainingsmaschinen (LE und F2)
- Erhebung der körperlichen und psychischen Gesundheitswahrnehmung mit dem SF-36-Fragebogen
- Erhebung des Chronifizierungsrisikos für Rückenschmerzen mithilfe des Heidelberger Kurzfragebogens Rückenschmerz
- Erhebung der wahrgenommenen Arbeitsfähigkeit mithilfe des Work Ability Index

Die Messzeitpunkte

Alle Testparameter wurden vor der Intervention zum Testzeitpunkt t0 (Pre-Test) erhoben. Zum Testzeitpunkt t1 (Zwischentest) wurden in der 10. Trainingseinheit die Krafttestungen an der LE und F2 wiederholt. Und nach Abschluss der Intervention wurden zum Testzeitpunkt t2 erneut alle Testparameter erhoben.

Das Ergebnis

Die erhobenen Daten deuten darauf hin, dass ein standardisiertes, maschinengestütztes Krafttraining nach dem Kieser

Training-Konzept über 20 Trainingseinheiten:

- zu signifikanten Steigerungen der Kraftleistungsfähigkeit der Rumpfflexoren und -flexoren führt,
- zu einer signifikanten Verbesserung des wahrgenommenen körperlichen Gesundheitszustands führt,
- zu einer signifikanten Reduzierung des Chronifizierungsrisikos für Rückenschmerzen führt,
- zu einer signifikanten Verbesserung der wahrgenommenen Arbeitsfähigkeit führt.

Ein Effekt auf den wahrgenommenen psychischen Gesundheitszustand konnte nicht nachgewiesen werden.

Fazit

Es lohnt sich, in die Muskeln zu investieren: Diese Ergebnisse bestätigen vorliegende Befunde zur Effektivität eines Krafttrainings nach dem Kieser Training-Konzept bei krafttrainingsunerfahrenen Personen mit Rückenschmerzen. Als ausschlaggebend für die bereits nach 20 Trainingseinheiten messbaren Effekte können die konsequent hohe Trainingsintensität sowie die progressive Intensitätssteigerung angesehen werden. Hinsichtlich der Trainingsintensität grenzt sich Kieser Training deutlich von den meisten Trainingsansätzen anderer Anbieter ab, die Trainingseinsteigern niedrigere und nicht muskelerschöpfende Trainingsintensitäten empfehlen.



Quelle: [PREBACK-Studie](#)

Wie lange trainieren Sie bei uns und mit welchem Ziel?

In unserem Newsletter haben wir Sie u. a. gefragt, seit wann Sie bei uns trainieren und welche Ziele Sie verfolgen. Insgesamt haben wir 2.798 Antworten erhalten.

10,5

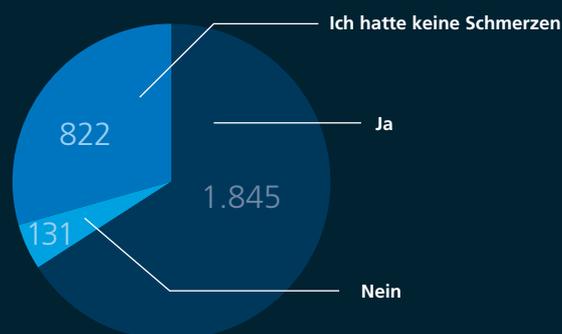
Jahre trainieren die Befragten im Schnitt schon bei Kieser Training. Das finden wir echt stark! Danke für Ihr Vertrauen!

Mit welchem Ziel sind Sie bei Kieser Training eingestiegen?

(Mehrfachnennungen möglich)



Konnten Sie Ihre Schmerzen durch das Training bei Kieser Training reduzieren?



1.845 > Ja
131 > Nein
822 > Ich hatte keine Schmerzen

Sie möchten unseren Newsletter mit aktuellen Infos rund ums Training erhalten? Hier geht's zur Anmeldung:

kieser-training.de/newsletter
kieser-training.ch/newsletter
kieser-training.at/newsletter



Tipp

- ✓ Verzehren Sie täglich 1,5 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpermasse.
- ✓ Verteilen Sie den täglichen Gesamtbedarf auf mehrere Portionen.
- ✓ Verzehren Sie alle 3 bis 5 Stunden 1 Portion von ca. 20 bis 30 Gramm.
- ✓ Bei Senioren darf es ein bisschen mehr sein: ca. 30 bis 40 Gramm Protein pro Einnahmezeitpunkt.

Omlette mit Pilzen und Hüttenkäse

Dieses Omlette liefert Ihren Muskeln Proteine für den Muskelaufbau.

Zutaten (2 Portionen)

4 Eier	200 g Hüttenkäse
200 g Champignons	2 EL Weißweinessig
100 g Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	frischer Thymian
2 Cocktailtomaten	Salz, Pfeffer
50 g Feldsalat	

Zubereitung

Salat waschen. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen. Knoblauch schälen und pressen.

Für das Dressing 1 EL Öl und 2 EL Essig in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Für die Champignons 1 EL Öl in einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Champignons darin ca. 5 Minuten braten. Einen Teil vom Thymian und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Für das Omlette die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen, salzen und pfeffern. Einen Spritzer Öl in die noch heiße Pfanne geben. Thymian leicht anrösten. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne geben und braten. Lässt sich das Omlette lösen, wenden und auf der anderen Seite fertig braten. Auf einen Teller geben. Das zweite Omlette braten und ebenfalls auf einen Teller geben.

Champignons, Hüttenkäse und Salat auf den beiden Omlettes verteilen. Salat mit dem Dressing beträufeln. Mit der Tomate garnieren.

Pro Portion 411 kcal, 31 g Eiweiß, 26 g Fett, 7 g Kohlenhydrate

Sie haben Lust auf mehr Rezepte?

Online finden Sie mehr:
kieser-training.de/rezepte
kieser-training.ch/rezepte
kieser-training.at/rezepte



Machen Sie Ihre Leidenschaft für Krafttraining und Gesundheit zum Beruf.

Möchten Sie beim Spezialisten für gesundheitsorientiertes Krafttraining arbeiten?

Wir stellen ein:

- Dual Studierende für Gesundheitsmanagement/Fitnessökonomie (m/w/d)
- Absolventen aus Sport- und Fitnessausbildungsberufen (m/w/d)
- Fitness-/Gesundheitstrainer in Teil-/Vollzeit (w/m/d) – auch Quereinsteiger



Informieren und bewerben Sie sich hier:
kieser-training.com/stellenangebote

KIESER
TRAINING



KIESER
TRAINING