

REFLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING

54



DER RUMPF IST TRUMPF

KRAFT FÜR DAS STABILISIERENDE ZENTRUM

NEBEN AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT BRAUCHEN SNOWBOARDER EIN HOHES MASS AN KRAFT – VOR ALLEM EINEN STABILEN RUMPF.

„Beim Snowboarden ist der Rumpf Trumpf“, sagt Sportwissenschaftler Harald Graf. Mit drei Jahren stand der Österreicher das erste Mal auf Skiern, mit zehn besuchte er die Skihauptschule, danach folgten vier Jahre Skigymnasium. Eine Zeit, in der Graf fast täglich auf Pisten und Gletschern unterwegs war.

Als staatlich geprüfter Skitrainer, Snowboard- und Skilehrer hat Graf zudem schon vielen Menschen die richtige Technik beigebracht. Inzwischen arbeitet der 37-Jährige als Betriebsleiter im Kieser Training-Studio in Linz. Der Rumpf, so der ehemalige Leistungssportler, sei auf dem Snowboard das stabilisierende Zentrum: „Durch die fixierte Beinstellung auf dem Board

fängt der Thorax alle ankommenden Kräfte auf, das sind vor allem hohe rotatorische Kräfte, die es dynamisch zu stabilisieren gilt. Zudem laufen hier alle Impulse zusammen, die von Armen oder Beinen ausgehen.“ Eine starke und stabile Rumpfmuskulatur sei daher unerlässlich.

Genau daran mangelt es aber vielen Snowboardern. Vor allem Anfänger sind meist schon nach einer halben Stunde muskulär so ermüdet, dass sie die Gewichtsverlagerung von einer

Kante auf die andere gar nicht koordinieren können. Ganz zu schweigen vom Verletzungsrisiko, das mit einer untrainierten Muskulatur verbunden ist.

Wer Spaß haben will und sich kräftemäßig nicht ausbremsen lassen möchte, sollte daher nicht nur Sprunggelenk-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur trainieren, empfiehlt Graf:

„Sie profitieren enorm, wenn Sie jetzt einen besonderen Fokus auf das Training der Muskeln legen, die die Wirbelsäule stabilisieren und aufrichten – beispielsweise die tiefe Rücken- und Nackenmuskulatur, die Kopf-Halsmuskeln, sowie die Muskulatur der vorderen, seitlichen und hinteren Bauchwand.“ Außerdem sollten Snowboarder Wert auf eine starke Schultermuskulatur legen, da das Gleichgewicht ständig mit den Armen ausbalanciert werden müsse. Bei einem Sturz profitiere man zudem enorm von starken Handgelenksmuskeln.

Heute ist Graf kaum noch als Snowboard- oder Skilehrer unterwegs, wohl aber als ehrenamtlicher Trainer für seinen Verein. Am meisten genießt es der sympathische Österreicher aber, mit seinem vierjährigen Sohn durch den Schnee zu düsen. Selbstverständlich auf Skiern – schließlich sei der ganz schön talentiert. ■



Schneesportlehrer Harald Graf bereitet sich derzeit mit den folgenden Übungen auf die Snowboardsaison vor: A3, B6, F1, F2, F3, C1, D6, E2, B8, H6, G5

EIN HAUCH VON NEUBEGINN

Spüren Sie es auch? 2015 liegt vor uns wie ein weißes, unbeschriebenes Blatt, das wir nach Lust und Laune füllen können. Indem wir Neues ausprobieren. Den nächsten Schritt wagen. Eigene Ideen realisieren. Herausforderungen meistern. Ziele erreichen. Oder einfach das Leben genießen.

Wir sind davon überzeugt, dass ein starker Körper die Basis für ein gesundes, aktives und erfülltes Leben ist. Alles, was Sie dafür brauchen, tragen Sie schon in sich. Doch sehen Sie selbst. Hier geht's zum neuen Kieser Training-Film:



kieser-training.com

Als Spezialist für effizientes Krafttraining liegt es uns am Herzen, dass Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Dafür setzen wir all unser Wissen und Können ein. Und so wartet auch 2015 wieder viel Neues auf Sie, wie beispielsweise vier innovative Maschinenneuerungen oder unsere neue Kieser Training-App.

Wir freuen uns auf ein starkes Trainingsjahr mit Ihnen!

Ihr Kieser Training-Team

AB AUF DIE PISTE

CARVING: DIE RICHTIGE VORBEREITUNG



FÜRS UNGETRÜBTE SKIVERGNÜGEN

Muskeltraining von
Fuß bis Kopf

SPÄTESTENS JETZT SOLLTEN SIE IHRE MUSKELN MIT EINEM SPEZIFISCHEN PROGRAMM FLOTT FÜR DIE PISTE MACHEN. UNSER EXPERTE DR. MED. SASCHA SAJER GIBT TIPPS FÜR DIE VORBEREITUNG AUFS CARVEN.

Trainierte Muskeln, belastbare Bänder und Sehnen sind die Voraussetzung fürs Alpenskifahren – das gilt fürs Carven noch einmal mehr. Der Grund: Bei dieser Technik pesen Sie auf einer Kante mit rasantem Tempo wie auf Schienen über die Piste. Dadurch entsteht ein enormer Druck auf Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Man geht davon aus, dass die Spitzenkräfte mehrfach so hoch sind wie beim herkömmlichen Skifahren. Dabei gilt: Je enger der Kurvenradius des Skis, desto höher die Belastung.

Gepaart mit hoher Geschwindigkeit führt das schnell zu einer massiven Überforderung der Muskulatur und zu einem hohen Sturz- und Verletzungsrisiko. Die meisten Unfälle

ereignen sich am Nachmittag, wenn die Muskulatur übermüdet ist. Beim Carven sind es vor allem Verletzungen am Bandapparat des Kniegelenks: am vorderen Kreuzband, am inneren Seitenband und am inneren Meniskus. Solche Verletzungen sind häufig mit einer Operation, immer aber mit einer langen Rehabilitationszeit verbunden.

Aufgrund der hohen Spitzenkräfte brauchen Sie fürs Carven also eine wesentlich kräftigere Muskulatur als beim herkömmlichen Skifahren. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung. Entscheidend ist: Trainieren Sie nicht nur die Muskeln der unteren Extremitäten, sondern unbedingt die gesamten Muskelketten von den Füßen über den Rumpf bis zum Kopf. Ski alpin ist ein echter Ganzkörpersport, bei dem die gesamte Muskulatur entweder zur Beschleunigung oder zum Abbremsen der Bewegung erforderlich ist. Nicht

zu vergessen: Die Steuerung beginnt in den Füßen. Je besser Sie trainiert sind, desto feinfühlicher können Sie agieren. Und je mehr Kraft Sie haben, desto besser funktioniert auch Ihre Koordination.

Mit unseren Skiprogrammen trainieren Sie alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen. Neben den Beinmaschinen sowie der F2 und F3 empfehle ich Ihnen auch ein Training an der A5. Schließlich geht die Übertragung der Kräfte vom Fuß zum Kopf über die Mitte. Durch den richtigen Einsatz der Beckenbodenmuskulatur steuern Sie die gesamte Rumpfmuskulatur an und sorgen so für die nötige Rumpfstabilität und Körperspannung. ■

Gerne beraten wir Sie vor Ort, wie Sie sich ideal vorbereiten.

Text: Prim. Dr. med. Sascha Sajer
Kieser Training-Sportarzt, Wien, Österreich
FA für Physikalische Medizin und Allg. Rehabilitation

SEHR GUT ANGEKOMMEN ...

... ist Kieser Training bei 310 Testerrinnen und Testern von FIT FOR FUN friends. Sie haben unser Trainingskonzept vier Wochen getestet. Das gute Ergebnis?

86 %

der Teilnehmer haben uns weiterempfohlen.

Mehr als die Hälfte hat im Anschluss an einer Befragung teilgenommen. Und auf dieses Ergebnis sind wir stolz:

87 %

finden das Trainingskonzept von Kieser Training effektiv.

87 %

bewerten die Bedienbarkeit der Geräte bei Kieser Training mit (sehr) gut.

83 %

finden, dass Kieser Training (sehr) gut für Einsteiger geeignet ist.

81 %

fühlen sich durch Kieser Training besser.



Und diese Beurteilung hat bei unserem FIT FOR FUN friends-Gewinnspiel den 1. Platz gewonnen:

Kieser Training bedeutet für mich ...
„... wieder einen neuen alten Freund gefunden zu haben – meinen Körper. Wir hatten lange Zeit eine unterschiedliche Meinung – besonders zu Geräte-training. Aber jetzt haben sowohl Kopf als auch Körper das gleiche Ziel.“

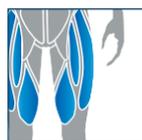
Alle Kommentare und Details zum Test finden Sie unter fitforfun-friends.de

PROGRAMM FÜR SKIFAHNER*



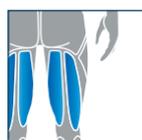
A2 HÜFTE

Als Gegenspieler der Rückenmuskulatur ist eine starke Bauch- und Hüftmuskulatur unverzichtbar, um den Rumpf bei Fahrmanövern wirksam zu stabilisieren.



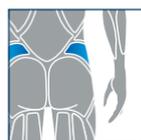
B1 OBERSCHENKEL VORNE

Die vordere Oberschenkelmuskulatur muss ständig arbeiten, um Unebenheiten abzufedern, die Abfahrtschocke zu stabilisieren und Carvingschwünge zu fahren.



B7 OBERSCHENKEL HINTEN

Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird oft unterschätzt: Auch sie muss ständig arbeiten, um die Knie zu stabilisieren.



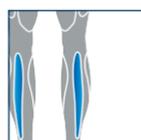
A3 GESÄSS

Die seitliche Gesäßmuskulatur stabilisiert die Hüfte, wenn das Körpergewicht ungleich auf die Ski verteilt ist, z. B. bei Schwüngen und unebenem Untergrund.



A4 OBERSCHENKEL INNEN

Die Adduktoren halten die Ski in der Spur.



B8 SCHIENBEIN

Die Schienbeinmuskulatur arbeitet, um eine Rücklage zu vermeiden.



F3 UNTERER RÜCKEN

Die Beanspruchung des unteren Rückens während der Abfahrtschocke und Carvingfahrten ist enorm. Gegen die hohen Fliehkräfte braucht es einen stabilen Rumpf, um die Position über dem Ski zu halten.



F1 RUMPF

Die gesamte Rumpfmuskulatur kommt bei Ausgleichs- und Drehbewegungen zum Einsatz. Rücken- und Bauchmuskulatur arbeiten zusammen.



C1 OBERER RÜCKEN

Der große Rückenmuskel ermöglicht einen wirksamen Stockeinsatz bei Fahrten im seichten und ansteigenden Gelände.

*Auswahl

AUSBLICK: DAS ERWARTET SIE 2015 MIT NEUEN MASCHINEN VOLLE KRAFT VORAUSS

IM NEUEN JAHR GEHT KIESER TRAINING GLEICH MIT VIER MASCHINENNEUERUNGEN AN DEN START, DIE IHR TRAINING NOCH EFFEKTIVER MACHEN. BIS ENDE 2015 SOLLEN MÖGLICHT ALLE KIESER TRAINING-STUDIOS MIT DEN NEUERUNGEN AUSGESTATTET WERDEN. ERFAHREN SIE HIER, WAS SIE ERWARTET.

F3.1 Rückenstreckung

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen: Die F3 zur Stärkung der tief liegenden Rückenstreckmuskulatur ist der Klassiker unter den Kieser Training-Geräten. Voraussetzung für die Stärkung dieser Muskelpartie ist die Fixierung des Beckens, um die Hilfsmuskulatur zu blockieren und somit die wirbelsäulennahen Rückenstrecker zur Arbeit zu „zwingen“. Die vollständige Isolierung gelingt nur mit der größeren „Maschinenschwester“, der Lumbar Extension-Maschine oder kurz LE, wie sie bei uns zur intensiven Behandlung von Rückenbeschwerden zum Einsatz kommt. Allerdings lässt sich an dieser Maschine nur in Begleitung eines speziell ausgebildeten Mitarbeiters trainieren, der die Fixierung und weitere relevante Einstellungen vornimmt.

Die neue F3.1 kommt der LE jetzt mechanisch ein bisschen näher. Sie sorgt für eine fast vollständige und darüber hinaus kniefreundlichere Fixierung des Beckens, lässt sich aber gleichzeitig selbstständig einstellen. Im Vergleich zur aktuellen Version der F3 haben wir das kleine, relativ frontal wirkende Schienbeinpolster durch großflächige Polster an den Schienbeinen ersetzt und um zwei knienahe Polster auf den Oberschenkeln ergänzt. So wirkt die Fixierung, deren Stärke Sie bequem im Sitzen durch eine Kurbel stufenlos verstellen können, eher von schräg oben, was deutlich angenehmer ist. Außerdem lässt sich die Startposition feiner justieren und das Gerät damit noch besser auf Ihre körperliche Konstitution oder mögliche Bewegungseinschränkungen einstellen. Und nicht zuletzt haben wir den Widerstand über die ersten 20 Grad reduziert. Das erleichtert den Übungsstart und die Bewegungsumkehr in der vorderen Position. Zudem macht es das Training sicherer, denn an dieser Stelle wird häufig mit Schwungholen „geschummelt“. Seien Sie aber bitte



nicht frustriert, wenn Sie an der F3.1 Ihr Gewicht reduzieren müssen – das liegt liegt nicht an Ihnen, sondern ist durch die Neukonstruktion der Maschine bedingt.

Bei Rückenschmerzen empfehlen wir Ihnen weiterhin das persönlich begleitete Training an der Lumbar Extension-Maschine. Das hat mehrere Gründe: Sie ermöglicht eine exakte Kraftanalyse der tiefen Rückenstreckmuskulatur. Außerdem wird das Gewicht Ihres Oberkörpers durch ein Gegengewicht kompensiert, damit die Muskeln entsprechend ihrer physiologischen Kraftkurve belastet werden. Fixierung, Trainingsgewicht und Bewegungsradius lassen sich sehr fein justieren – das ist gerade bei starken Beschwerden entscheidend. Weiterer wesentlicher Punkt: Ein erfahrener Mitarbeiter steuert Ihr Training professionell, unterstützt und motiviert Sie und hilft, mögliche Trainingsängste bei Rückenschmerzen zu überwinden. Übrigens:

Die meisten privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Dienstleistung.

nen sich bequem über seitliche Hebel in Startposition bringen, statt über Kopf greifen zu müssen. All das macht das Training komfortabler, exakter und letztlich effizienter.

F2.1 Rückenflexion

Würde man eine Umfrage starten, welches die meist gehasste Maschine bei Kieser Training ist, würde sie sicher den ersten Platz belegen – die F2. Die gute Nachricht: Die F2.1 macht das Training jetzt noch effektiver. Ihr nach hinten geneigter Sitz sowie die hochgelagerten Beine haben einen entscheidenden Vorteil: Der Lenden-Darmbeinmuskel kann kaum noch mitarbeiten. Damit liegt die Hauptlast auf der geraden Bauchmuskulatur.

Weiterer Vorteil im Vergleich zur F2: Kleine Personen sitzen deutlich stabiler. Auch die neuen Ellbogenaufgaben empfinden viele Personen – vor allem Frauen – angenehmer als die F2-Brustrolle. Übrigens: Wenn Sie von der F2 auf die F2.1 umsteigen, werden Sie sofort Ihr Gewicht erhöhen können. Der Grund? Wir haben die Kraftübertragung modifiziert. Das erleichtert Trainingsanfängern sowie kleinen und sehr zierlichen Personen den Einstieg ins Bauchmuskeltraining. Grund genug, der neuen alten Hassliebe treu zu bleiben, finden Sie nicht?



F1.1 Rumpfdrehung

Die Vorteile der F1.1 für das Training der inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln gegenüber der F1 liegen hauptsächlich in der besseren Fixierung des Beckens. Auch bei diesem Gerät lassen sich das Schienbein- und das neue Oberschenkelpolster jetzt einfach, stufenlos und bequem im Sitzen einstellen. Äußerst wirksam sind die neuen, schräg gestellten Polster hinter dem Becken: Sie stabilisieren die Hüfte bei der Trainingsausführung, sodass diese nicht mehr seitlich ausweichen kann. Darüber hinaus hindert eine Leiste am Fußbrett die Füße am Abrutschen. Weiterer Vorteil: Sie kön-

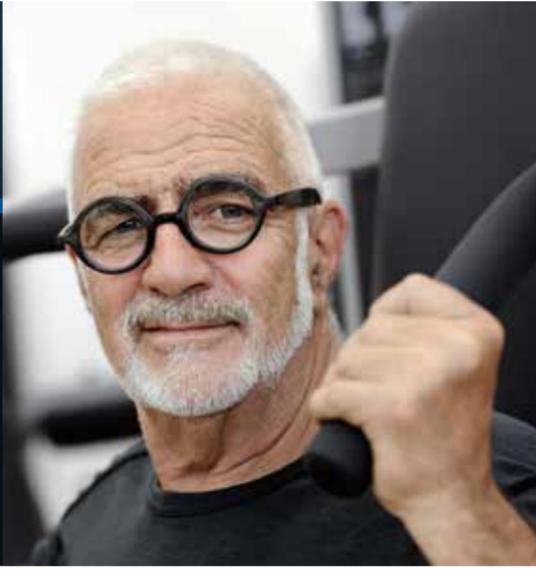
C2 Armzug

Eine Erweiterung gibt es für die Maschine C3, die den Bizeps, den unteren Teil des Trapezmuskels sowie den großen Rückenmuskel trainiert. Die Maschine erhält neue Handgriffe, die sich unterschiedlich einstellen lassen: Bei der Übung C3 fassen Sie die Griffe seitlich und ziehen die Ellbogen außen neben dem Körper nach unten. Damit bereiten Sie sich auf den seitlichen Klimmzug an der K3 oder J3 vor. Bei der neuen Übung C2 zeigen die Griffe nach innen, wobei Sie diese im Untergriff fassen, um Ihre Ellbogen vor dem Körper nach unten zu ziehen. Diese Übung ist perfekt, wenn Sie sich auf vordere Klimmzüge an der K2 oder an der J2 vorbereiten möchten. ■



KIESERS ECKE

DAS TRAINER- REGISTER DES DSSV – QUALITÄT SICHTBAR MACHEN



Ich werde häufig gefragt: Warum sind eure Kunden so begeistert? Ganz einfach. Sie erreichen ihre Ziele.

Laut einer Studie erreichten 74 Prozent der Probanden ihre Trainingsziele schon nach sechs Monaten.

Warum das so ist? Neben der eigenen Motivation benötigen Sie eine effiziente Methode, qualitativ hochwertige Trainingstechnologie und vor allem hervorragend geschultes Personal, welches das Training kompetent steuert. Das ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg.

1987 gründete ich in Zürich die ADOK (Ausbildungs- und Dokumentationsstelle), um meinen Mitarbeitern trainings-

relevantes Wissen und praktische Kenntnisse zu vermitteln. Heute wie damals gilt: Jeder Mitarbeiter durchläuft eine theoretische und praktische Ausbildung. Und nur derjenige, der alle theoretischen und praktischen Ausbildungsschritte absolviert und alle Prüfungen bestanden hat, erhält die Lizenz, in unseren Studios zu arbeiten.

blog.kieser-training.com

Spannende Infos rund um Ihr Training von Werner Kieser, Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, Dr. sc. nat. Marco Toigo und anderen

Nach der Expansion in Deutschland verlegten wir die ADOK 1998 nach Köln. Wir standardisierten die Anforderungen entsprechend der Funktion – vom Maschinenwart bis zum Arzt. 2013 überarbeiteten wir mit der BSA Akademie, einem Bildungsinstitut für Prävention, Fitness und Gesundheit, die Grundausbildung zum „Kieser Training-Instruktor“. Seitdem

ist sie jedem Interessenten zugänglich und von der deutschen Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) staatlich zugelassen. Das ist bemerkenswert. Ich kenne kein Fitnessunternehmen, das einen staatlich zugelassenen Ausbildungskurs besitzt.

Jetzt freuen wir uns über einen weiteren Schritt: Die ADOK ist vom „Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen“ (DSSV) anerkannt und als Ausbildungsinstitut ins Trainerregister aufgenommen. Das bedeutet: Alle Kurse und damit auch alle Qualifikationen unserer Mitarbeiter entsprechen den Ausbildungsanforderungen der DIN-Norm für Fitnessstudios (DIN 33961-1), die in Deutschland im März letzten Jahres in Kraft getreten ist, um Sicherheit und Qualität zu garantieren. Im Trainerregister des DSSV finden Sie jetzt unsere Studios, Ausbildungskurse und Mitarbeiter mit ihren Qualifikationen.

Die Zahlen sprechen für sich. Allein in Deutschland sind unsere Kunden laut einer ständigen Umfrage zu 87 Prozent mit der fachlichen Kompetenz unserer Mitarbeiter zufrieden. Daran werden wir weiter arbeiten.

Ein kraftvolles Jahr 2015 wünscht Ihnen

Ihr Werner Kieser

Zufriedene und überzeugte Kunden sind unser Ziel. Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung. Nehmen Sie an unserer anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit teil unter: survey.kieser-training.com

MUSKELSPIEL

Was haben Zellophanfolie und Freitag Taschen, die Biellmann-Pirouette und eine WC-Ente, Kieser Training und Death Metal gemeinsam? Es sind Kreationen von Schweizern – genau genommen von Zürcherinnen und Zürchern. Beat Glogger (Hrsg.) hat in seinem Buch „Zürcher Pioniergeist“ 60 Persönlichkeiten in Berichten, Porträts, Reportagen und Interviews versammelt – darunter auch Werner Kieser.

zuercher-pioniergeist.ch/leseproben/werner-kieser/



Zürcher Pioniergeist

Lehrmittelverlag Zürich,
2014; ISBN-Nr.
978-3-03713-677-5

Beantworten Sie folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern:

Wann hat sich Werner Kieser seinen ersten Trainingsraum eingerichtet?

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort „Muskelspiel“ bis zum **31.01.2015** an: reflex@kieser-training.com
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Claudia Pfülb
reflex@kieser-training.com

REDAKTION

Tania Schneider
prschneiderei.de

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch

GESTALTUNG

Kunde & Co
kunde-co.de

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

BILDNACHWEIS

S. 1, Titelfoto: © Thinkstock
S. 2, Foto Skifahrer: © Thinkstock
S. 3, Fotos: © Kieser Training
S. 4, Cover Buch: © Keystone

DIE KIESER TRAINING-APP

IHR ELEKTRONISCHER TRAININGSBEGLEITER FÜR IOS

App-Fans aufgepasst! Auf vielfachen Wunsch gibt's ab Januar 2015 unsere Kieser Training-App – zunächst für iOS, eine Android-Version soll folgen.

Wie die App funktioniert? Ganz einfach! Nach der Namenseingabe richten Sie zunächst Ihr Trainingsprogramm ein. Dazu sind alle Übungen mit einer kurzen Beschreibung und Grafik hinterlegt. Entsprechend Ihres Trainingsplans wählen Sie Ihre Übungen aus und übertragen alle individuellen Einstellungen. Und schon kann's losgehen.

Alles im Blick: Im Training unterstützt Sie eine optische Anzeige darin, den korrekten Bewegungsrhythmus einzuhalten. Besonders hilfreich ist die integrierte Stoppuhr, die die gemessene Zeit automatisch dokumentiert. Unter „Aktivität“ werden Ihnen alle Zeiten



und Gewichte des aktuellen Trainings grafisch und auf einen Blick angezeigt. Natürlich werden auch die Daten des letzten Trainings angezeigt.

Immer startklar: Neben den mobilen Trainingsdaten machen ein Studio-Finder und der angebundene Routenplaner von Google Maps die App auch unterwegs zum idealen Trainingsbegleiter. Und damit Sie garantiert an Ihr nächstes begleitetes Training zur Erfolgskontrolle denken, erinnert ein Hinweis rechtzeitig daran, einen Termin mit uns zu vereinbaren.

Ihre Daten lassen sich dafür ganz leicht mit einem Klick an Ihr Studio übertragen. Denn eines ist nach wie vor unerlässlich: Ihre individuelle Trainingssteuerung und Programmgestaltung gehören in die Hände unserer Instrukturen. Denn nur so können wir sicherstellen, dass Sie Ihre Ziele erreichen.

Sobald die App zum Herunterladen bereitsteht, werden wir Sie auf unserer Website informieren. ■

Gibt dem inneren Schweinehund einen Schubs: Die App zählt auf der Startseite die Gesamtzahl der Trainings – gleich neben dem letzten Trainingsdatum.