

REFLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING

57



ENDLICH WIEDER IN FORM

ILONA GEESE HAT WIEDER SPASS AN ARBEIT UND LEBEN

ILONA GEESE LIEBT IHRE ARBEIT ALS KRANKENSCHWESTER. UND SIE LIEBT ES, AKTIV ZU SEIN – GEHT REGELMÄSSIG WALKEN, WANDERN ODER RADFAHREN. AM LIEBSTEN ABER SCHWIMMT SIE – DREI- BIS FÜNFMAL WÖCHENTLICH. DOCH PLÖTZLICH GEHT NICHTS MEHR. KNIE UND RÜCKEN STREIKEN. MIT KIESER TRAINING KOMMT SIE WIEDER AUF DIE BEINE.

Seit 28 Jahren arbeitet Geese als Krankenschwester. Sie arbeitet in der Notaufnahme und ist acht Stunden permanent auf den Beinen, um anderen zu Hilfe zu eilen. Darunter leiden die Gelenke. Sie erklärt: „Ich habe inzwischen eine starke Arthrose in beiden Kniegelenken und eine Neuroforamenstenose in der Lendenwirbelsäule. Das bedeutet, dass die Öffnungen, durch die die Rückenmarksnerven ziehen, eingeengt sind.“

Die Folge: Ilona Geese leidet unter heftigen Schmerzen in Rücken und Knien. Auch ihre Beweglichkeit ist erheblich eingeschränkt. „Morgens muss ich erst einmal darauf warten, stehen zu können, bevor ich überhaupt laufen kann“, erzählt die 46-Jährige. „Dann fühle ich mich wie eine 85-Jährige.“

Neben der Frustration, aufgrund der Beschwerden keinen Sport mehr treiben zu können, bangt die Krankenschwester um ihre Arbeit. Um anderen helfen zu können, muss sie selbst stark sein und sich auf ihren eigenen Körper verlassen können. Doch Geese ist auf Medikamente angewiesen, um überhaupt noch arbeiten zu können.

Um wieder auf die Beine zu kommen, geht sie ins Fitness-Studio. Von den ersten beiden Studios ist sie jedoch

enttäuscht. „Da habe ich mindestens eine Stunde mit den Wiederholungen verbracht. Gebracht hat es mir nichts.“

Von Kieser Training und der Möglichkeit, die Methode mit dem „Krafttest 2015“ drei Monate kostenfrei zu testen, erfährt sie durch einen Bekannten. „Schon nach dem ersten Training war ich positiv überrascht. Kompetente Beratung, freundliches Team und eine angenehme Atmosphäre. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt“, schreibt sie im Forum unter kieser-training.de, in dem die Tester über ihre Erfahrungen berichten.

Nach drei Monaten freut sich die Krankenschwester über ihren Trainingserfolg: „Mein Ziel war es, Schmerzen zu reduzieren und meine Arbeits- und Alltagstauglichkeit wieder herzustellen. Das ist gelungen. Ich konnte meine Schmerzmedikamente um die Hälfte reduzieren, an manchen Tagen benötige ich überhaupt keine mehr.“

Die 46-Jährige ist begeistert. Vor allem in den Beinen, sagt sie, habe sie viel Kraft gewonnen. „Es klappt alles wieder: Ich habe wieder viel mehr Spaß an der Arbeit, am Leben und kann auch endlich wieder schwimmen gehen. Ich werde in jedem Fall am Ball bleiben.“ ■

AUFGEPASST WIR SUCHEN SIE!

Ilona Geese ist Krankenschwester. Günther Florian im Ruhestand. Erik Fähmann ist Basketball-Trainer und Silke Schwarte Visagistin. Eines ist ihnen gemeinsam: Sie sagen „Ja zu einem starken Körper“ und trainieren die Muskeln, um Herausforderungen bei der Arbeit, im Alltag und beim Sport meistern zu können. Als Markenbotschafter 2015 haben sie uns sympathisch, authentisch und selbstbewusst ihre persönliche Geschichte erzählt.

Werden Sie Markenbotschafter 2016

Sie haben dank Kieser Training ebenfalls eine spannende Geschichte zu erzählen? Und zeigen auch jenseits des Trainings eine starke Haltung? Andere zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren, ist Ihr Ding? Dann machen Sie mit!

Bewerben Sie sich ab dem 27. Dezember

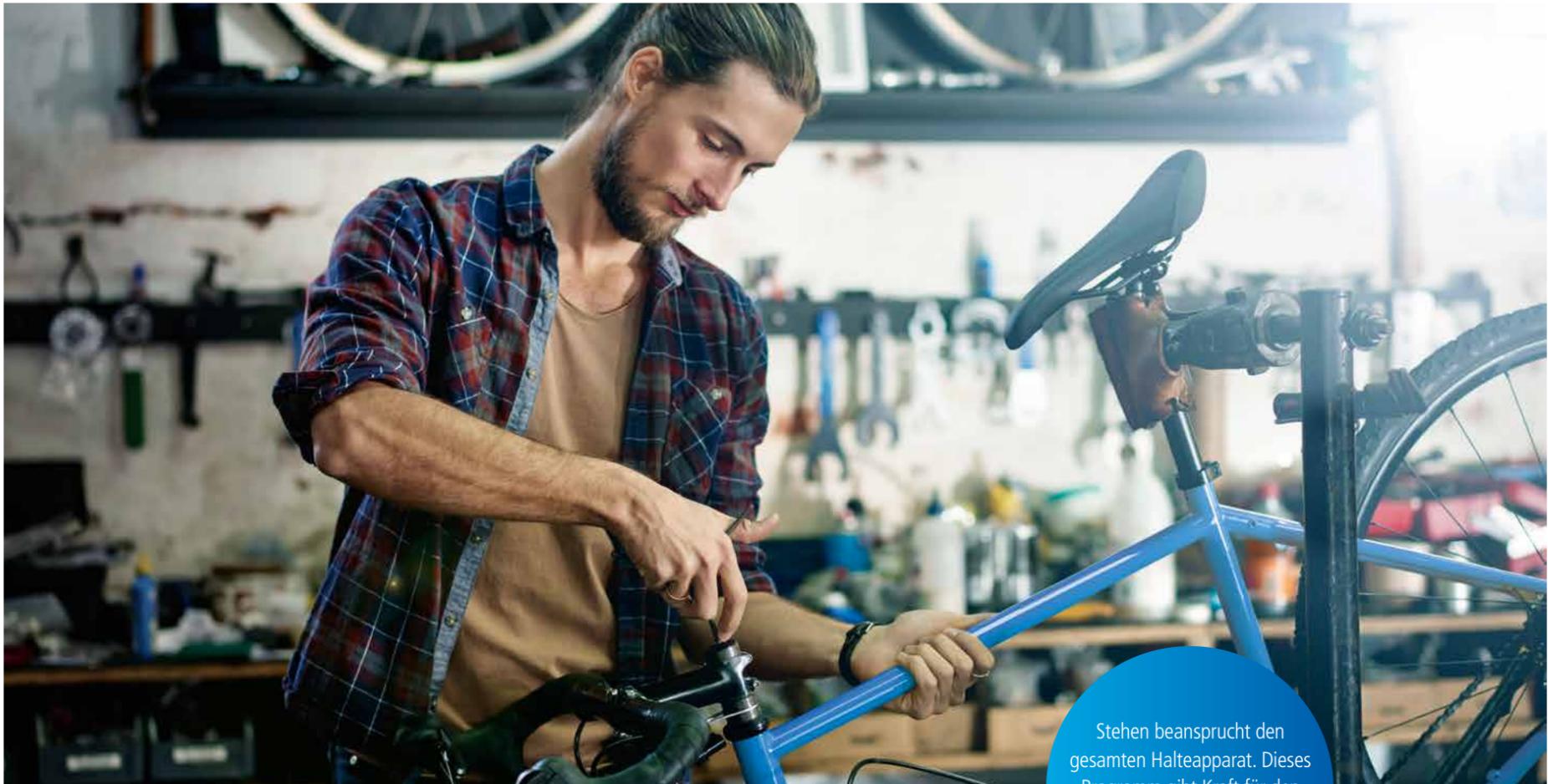
Aus den eingegangenen Bewerbungen wählen wir die Kunden aus, die unserer Kampagne als Botschafter 2016 ein Gesicht geben. Dafür sollten Sie natürlich gerne fotografiert und gefilmt werden und es lieben, Ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. ■

Infos und Anmeldung unter kieser-training.de/botschafter2016



SIE SIND OFT STEHEND K.O.?

SO STEHEN SIE DEN ARBEITSALLTAG LOCKER DURCH



Stehen beansprucht den gesamten Halteapparat. Dieses Programm gibt Kraft für den

Arbeitsalltag im Stehen

OB OPERATEUR ODER PFLEGEKRAFT, KOCH ODER SERVICEKRAFT, FRISEURIN ODER VERKÄUFER, HANDWERKER ODER SCHWERARBEITER – EINES HABEN SIE ALLE GEMEINSAM: SIE VERBRINGEN IHREN ARBEITSALLTAG ÜBERWIEGEND STEHEND. WER DEN GANZEN TAG PERMANENT AUF DEN BEINEN IST, FÜHLT SICH AM ABEND OFT „STEHEND K.O.“ UND ENTWICKELT ÜBER DIE JAHRE BESCHWERDEN.

„Das Stehen an sich ist nicht das Problem“, sagt Prim. Dr. med. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Es sei vor allem eine langfristige unphysiologische Haltung, die zu Beschwerden führe.

„Wenn sich beispielsweise eine Friseurin oder ein Zahnarzt täglich unnatürlich verrenken muss, um die Arbeit zu erledigen, werden die Muskeln einseitig be- bzw. überlastet“, erklärt der Mediziner. „Auf Dauer führt eine schiefe Haltung zu Verkürzungen und

Verspannungen. Wirbelsäule und Gelenke werden nicht mehr richtig stabilisiert und vorzeitige Verschleißerscheinungen und Beschwerden sind programmiert. Meist liegen diese im Bereich der Wirbelsäule oder in den Schultergelenken.“

Wer den Arbeitsalltag locker durchsteht, sollte daher vorbeugen und in erster Linie die Muskeln kräftigen und die Ergonomie optimieren. Sajer, der als Sportarzt auch für Kieser Training in Wien tätig ist, betont: „Zu uns kommen viele Menschen mit Rücken- oder Nackenbeschwerden. Hier erzielen wir sehr gute Ergebnisse mit der G5 oder alternativ der Cervical Extension-Maschine bzw. der F3 oder der Lumbar Extension-Maschine, indem wir die tiefen Muskeln der Hals- oder Lendenwirbelsäule aufbauen.“

Selbst Schwerarbeiter, die nicht nur permanent stehen, sondern zudem noch schwer heben müssen, profitieren meist

vom gezielten Muskelaufbau. „Manche Menschen sehen aus wie Bodybuilder und haben scheinbar kein zusätzliches Training notwendig. Die Rückenanalyse an der Lumbar Extension-Maschine zeigt aber oft eine total verkümmerte tiefe Rückenmuskulatur. Diesen Menschen können wir durch das effiziente Training meist schnell helfen.“

Belastung für die Gefäße

Für das Gefäßsystem bedeutet langes Stehen übrigens ebenfalls eine starke Belastung. Deshalb empfiehlt Sajer, beim Training unbedingt die Wadenmuskulatur zu berücksichtigen, um Krampfadern vorzubeugen. Zusätzlich sollte man während der Arbeit die sogenannte Muskelpumpe immer wieder in Gang bringen, beispielsweise durch einen kurzen Gang, Laufen auf der Stelle oder regelmäßige Gewichtsverlagerung auf die Zehenspitzen. Sajer erklärt: „Durch die Kontraktion und

anschließende Entspannung der Wadenmuskeln wird das venöse Blut in den benachbarten Venen wieder zurück in Richtung Herz gepumpt.“ Wer allerdings lange Zeit still stehen müsse, wie etwa ein Operateur, solle sich nicht scheuen, während der Arbeit Stützstrümpfe zu tragen, um den Rückfluss des Blutes zu verbessern.

Mit beiden Füßen fest auf dem Boden

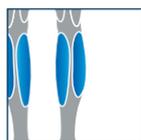
Ebenso wichtig ist es, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und die gesamte Sohle zu verteilen. „Viele Leute stehen unbewusst auf nur einem Bein und dadurch schief“, weiß Sajer. Grundsätzlich rät er, das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz und entsprechende Richtlinien ernst zu nehmen und gegebenenfalls Hilfsmittel einzusetzen – denn nicht jede Schiefelage und Last könne mit Muskelkraft alleine ausgeglichen werden. ■

PROGRAMM FÜR STEHENDE TÄTIGKEITEN*



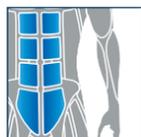
LE/F3 RÜCKENSTRECKUNG

Eine starke untere Rückenstreckmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und schützt Wirbelgelenke und Bandscheiben.



J1 FERSENHEBEN

Ein dehnungsbetontes Krafttraining der Wadenmuskulatur hilft Achillessehnenbeschwerden zu vermeiden und unterstützt die Wadenmuskelpumpe.



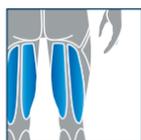
F2 RÜCKENFLEXION

Die Bauchmuskulatur stabilisiert die Stellung des Beckens und unterstützt eine aufrechte Haltung.



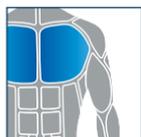
B1 STRECKUNG IM KNIE

Die vordere Oberschenkelmuskulatur streckt das Bein im Kniegelenk – unerlässlich für langes Stehen oder Gehen am Arbeitsplatz.



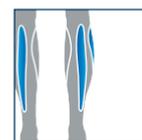
B5 BEUGUNG IM KNIEGELENK

Die hintere Oberschenkelmuskulatur beugt das Bein im Kniegelenk – unerlässlich für langes Stehen oder Gehen am Arbeitsplatz.



D6 BRUSTDRÜCKEN

Der Brustmuskel führt die Arme vor dem Körper zusammen. Ein dehnungsbetontes Training beugt Schmerzen im Schultergürtel vor.



B3/B4 PRONATION UND SUPINATION

Eine gut trainierte Fußmuskulatur sorgt für die Stabilität im Fußgelenk.



C1 ÜBERZUG

Der große Rückenmuskel zieht den Arm nach hinten und führt ihn von oben nach unten. Er ist hauptverantwortlich für eine gesunde Schulter.



G5 NACKENSTRECKUNG

Das Trainieren der Trapezmuskulatur lindert Verspannungen und Schmerzen im Schultergürtel.

*Auswahl

VON MUSKELPROTZEN UND HÄNFLINGEN

IM INTERVIEW: DR. SC. ETH DAVID AGUAYO

BEI KIESER TRAINING IST ES UNSER ZIEL, MUSKELMASSE AUFZUBAUEN UND KRÄFTIGER ZU WERDEN. DOCH WIE HÄNGT BEIDES EIGENTLICH ZUSAMMEN? IST EIN DICKERER MUSKEL ZWANGSLÄUFIG STÄRKER? „NICHT UNBEDINGT“, SAGT DR. DAVID AGUAYO VON DER FORSCHUNGS-ABTEILUNG KIESER TRAINING.

Dr. Aguayo, manchmal staunt man nicht schlecht, wenn ein eher schwäch-
tig gebauter Mensch genauso viel
wegdrückt wie ein „Muskelprotz“.
Kraft – ist sie nicht das Ergebnis dicker
Muskeln?

Grundsätzlich müssen wir zuerst
definieren was es heißt, kräftiger zu
werden. Wenn wir sagen, wir werden
kräftiger, dann meinen wir damit eine
verbesserte „Übungskompetenz“.
Dieser Begriff wurde jüngst von Dr.
Marco Toigo eingeführt. Er bedeutet:
Adäquates Krafttraining steigert unsere
Kompetenz, mit der wir eine Last von A
nach B bewegen oder halten können.
Umgangssprachlich reden wir dann da-
von, stärker oder kräftiger zu werden.
Mehr Kraft oder korrekt, die Verbesse-
rung der Übungskompetenz, gründet
dabei auf neuronalen oder muskulären
Anpassungen bzw. einer Kombinati-
on beider Aspekte. Sie ist also nicht
zwangsläufig auf einen „größeren“
Muskel zurückzuführen.

Sie sprechen von neuronalen Anpassun-
gen – also Anpassungen, die vom Ner-
vensystem ausgehen. Wie machen sich
solche Veränderungen bemerkbar?
Erinnern Sie sich an Ihre Gewöhnungs-
phase beim Krafttraining? Wahr-
scheinlich konnten Sie in kürzester
Zeit entweder die Last oder die Span-
nungsdauer steigern. Und trotzdem
konnten Sie zu dieser Zeit noch keine
markanten Veränderungen im Spiegel
feststellen. Dann haben Sie eine neurale
Adaptation kennengelernt. Diese ersten
Steigerungen sind zunächst auf eine
verbesserte Aktivierung des Muskels zu-
rückzuführen und eben nicht auf eine
Veränderung des Muskels.

Was passiert bei diesen Anpassun-
gen im Körper?

Toigo & Boutellier haben das
2006 gut beschrieben. Die
neuronalen Anpassungen voll-
ziehen sich auf verschiedenen
Ebenen:

1. Durch Krafttraining ver-
ändern sich einerseits die
kortikalen Felder auf Ihrer
Großhirnrinde. Einfach gesagt:
Die Bereiche, auf denen die Ner-
venzellen sitzen, die Ihre Muskeln
aktivieren und steuern, werden
größer. Umgekehrt gilt: Fehlt
muskuläre Aktivität, sind ihre
Muskeln auf der Großhirnrinde
nicht präsent. Sie schwinden.

2. Außerdem kann es auf Ebene der
motorischen Einheiten Anpas-
sungen geben. Eine motorische
Einheit besteht aus einem Moto-
neuron – also einer motorischen
Nervenzelle – und den von dieser
Zelle innervierten Muskelfasern.
Durch Krafttraining steigt die Im-



pulsfrequenz, mit der die Nerven-
impulse auf die Muskelfaser tref-
fen. Man spricht hierbei von einer
Zunahme der Impulsfrequenz bzw.
Feuerrate. Je höher die Feuerrate,
desto höher ist letztlich die Kraft.

3. Und nicht zuletzt lernt Ihr Gehirn
durch das Training, die Aktivität
der involvierten Muskeln besser
zu koordinieren. Dabei lernen Sie,
die Muskeln, welche die
Bewegung hemmen
können, bei der Übung
nicht zu involvieren
– sprich loszulassen.
Stellen Sie sich vor,
Sie trainieren an
der Beinpresse.
Anfangs ist nicht
nur die vordere
Oberschenkel-
muskulatur bei
der Beinstreckung
aktiv, sondern auch
die hintere. Das
aber hemmt Ihre
Kraftproduktion.



DR. SC. ETH DAVID AGUAYO

Hat sich im Rahmen seiner universitären Forschungsar-
beit mit den Mechanismen des Muskelaufbaus und
-abbaus auseinandergesetzt. Aktuell befasst er sich
bei der Forschungsabteilung Kieser Training mit der
Wechselwirkung zwischen Reiz und Adaptation und
deren funktionellen Ausprägungen durch Krafttraining.

Durch die Wiederholung lernen Sie,
die hinteren Muskeln loszulassen.

Fällt Ihnen also eine Übung zuneh-
mend leichter, ist dies nicht zwangs-
läufig auf einen Muskelmassenzu-
wachs, sondern auch auf neuronale
Anpassungen zurückzuführen.

Ein Zuwachs der Muskelmasse führt
aber ebenfalls zu einer Kraftsteige-
rung – pardon, zu einer verbesserten
Übungskompetenz ...

Natürlich sind auch muskuläre Adap-
tionen mit einer verbesserten Leistung
verbunden. Wird Krafttraining korrekt
ausgeführt, baut Ihr Körper vermehrt
Proteine in die Muskelfasern ein, wes-
halb Muskelfaservolumen und -masse
zunehmen. Genau betrachtet passieren
drei Dinge: 1. Ihr Muskelquerschnitt
nimmt zu, 2. die einzelnen Muskelfa-
sern werden länger und 3. ändert sich
die Verteilung des Muskelfasertypus.

Könnten Sie das genauer erläutern?

Der Muskel besteht aus einem Kontinu-
um von Muskelfasertypen, die sich in

Bezug auf die Muskelproteine unter-
scheiden. Es gibt sogenannte „slow“
und „fast“ Muskelfasern – früher
sprach man von „roten“ und „wei-
ßen“ und dann von „langsamen“
und „schnellen“ Fasern. Die maximale
Kraft hängt von der Verteilung die-
ser Fasertypen in einem Muskel ab.
Kraft-Geschwindigkeits-Experimente
zeigen, dass die maximale Kraft der
„fast“-Muskelfasern bis zu zweimal
höher ist. Durch ein regelmäßiges
Krafttraining ist es möglich, dass alle
Muskelfasertypen hypertrophieren,
also an Volumen zunehmen und so-
mit mehr Kraft generieren können.

Das heißt, je mehr „fast“ Muskelfa-
sern ich habe, desto stärker bin ich?

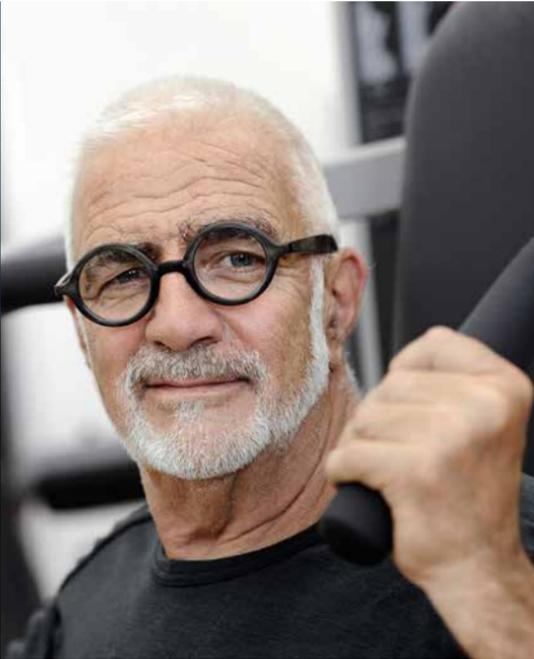
Im Prinzip ja. Die Kraftproduktion
kann bei einem Muskel gleichen
Querschnitts aufgrund der unter-
schiedlichen Fasertypzusammen-
setzung sehr unterschiedlich sein.
Besteht Ihr Muskel vorrangig aus
„schnellen“ Muskelfasern, so wird er
mehr Kraft produzieren können.

Ein dickerer Muskel ist also nicht
zwangsläufig kräftiger ...

Womit wir wieder am Anfang wären.
Sie können auch das manchmal an
der B6 beobachten, wenn, überspitzt
gesagt, ein „Hänfling“ neben einem
„Muskelprotz“ trainiert und beide
das gleiche Gewicht aufgelegt haben.
Kraftproduktion ist also nicht nur eine
Frage der Muskelmasse. Das gilt üb-
rigens auch für Frauen, die – obwohl
sie weniger Muskelmasse aufbauen
als Männer – teilweise durchaus mit
sehr hohen Gewichten trainieren. ■

WERNER KIESERS ECKE

VERPASSTE CHANCE



Der Deutsche Bundestag hat am 18. Juni ein Präventionsgesetz verabschiedet. Auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit heißt es: „Ziel des Gesetzes ist es, der Prävention den Stellenwert einzuräumen, den das Thema in unserer Gesellschaft braucht. Wir müssen uns nicht nur damit auseinandersetzen, wie Krankheiten verhütet werden sollen, sondern auch die Frage stellen, was langfristig gesund hält.“¹

Klingt erst einmal gut. Doch wie sieht es mit der Umsetzung aus? Mit dem „Leitfaden Prävention“ legt der GKV-Spitzenverband – die zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Deutschland – „Handlungsfelder und Kriterien

für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung (...) vor, die für die Leistungserbringung vor Ort verbindlich gelten. Der Leitfaden bildet die Grundlage für die Förderung bzw. Bezuschussung von Maßnahmen, die Versicherte dabei unterstützen, Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorzubeugen und ihre gesundheitlichen Potenziale und Ressourcen zu stärken.“²

In der aktuellen Fassung des Leitfadens werden primärpräventive Interventionen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, bösartige Neubildungen, Krankheiten der Muskeln, des Skeletts und des Bindegewebes sowie Depressionen und Angststörungen empfohlen.

Desweiteren werden Handlungsfelder und Präventionsprinzipien, Voraussetzungen, Kernziele, Förderkriterien, Inhalte der Maßnahmen und Programme beschrieben. Und Ausschlusskriterien – wie beispielsweise reine oder überwiegend gerätgestützte Angebote.

Während der DSSV – der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen – im Branchenbrief den Erfolg feiert, „dass qualitätsgesicherte Angebote in Sport- oder Fitnessstudios erstmalig explizit als empfehlenswerte Maßnahmen zur verhaltensbezogenen Primärprävention genannt werden“, staune ich darüber, dass ein rein gerätgestütztes Training weiterhin von der Förderung ausgeschlossen bleibt – offensichtlich ungeachtet von wissenschaftlichen Daten und Fakten, Qualitätskriterien, oder der Frage, ob die für die Zielgruppen definierten Kernziele dadurch wirksam, kostengünstig und nachhaltig erreicht werden könnten.

Wie ein Beteiligter berichtet, sei Krafttraining trotz der Vorlage von Studien „als nicht gesundheitsrelevant“ eingestuft worden. „Ist dies schon Dummheit, hat es doch Methode.“ Shakespeare möge mir die Modifikation verzeihen – „Tollheit“ reicht hier nicht mehr.

Ihr Werner Kieser

¹ <http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/fragen-und-antworten-zum-praeventionsgesetz.html>

² Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014, S. 6

MUSKELSPIEL

Sehen echt stark aus: Die hochwertigen Sporthosen von Kieser Training. Erhältlich in jedem Kieser Training-Studio. Beantworten Sie uns die folgende Frage und gewinnen Sie eine von drei Trainingshosen.

Ist mehr Kraft immer auf einen größeren Muskel zurückzuführen?
a) ja
b) nein

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort „Muskelspiel“ bis zum **30.12.2015** an: reflex@kieser-training.com
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sporthose Damen

Funktionsmaterial schnell trocknend, formschöner Bund, Schlüsseltasche an Bundinnenseite schwarz, Größe XS – XL



Sporthose Herren

Funktionsmaterial schnell trocknend, elastischer Bund mit Kordelzug, Schlüsseltasche an Bundinnenseite, Seitentaschen, Reißverschluss am Beinabschluss, schwarz, Größe S – XXL
€ 47,00 / CHF 55,00

IMPRESSUM

Der Reflex erscheint dreimal 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, Fotos: © Kunde & Co
S. 2, © Thinkstock
S. 3, Fotos: © GIORGIO VON ARB
S. 4, Cover Buch: © Kieser Training

FRISCH AUS DER BUCHPRESSE:

„EIN STARKER KÖRPER KENNT KEINEN SCHMERZ“

IM OKTOBER IST IM HEYNE VERLAG DIE NEUAUSGABE VON „EIN STARKER KÖRPER KENNT KEINEN SCHMERZ“ ERSCHEINEN.

Starke Skelettmuskeln sind die Grundlage eines starken Körpers und spielen eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Um nicht zu schwinden und ihre Funktionen voll erfüllen zu können, brauchen sie regelmäßig adäquate Spannungsreize.

In der Neuausgabe liefert Werner Kieser umfangreiches Hintergrundwissen zu Muskeln, Kraft und Krafttraining und erläutert Methode und Trainingsprinzipien von Kieser Training. Wozu brauchen wir Kraft? Wie arbeitet ein Muskel? Was sind Muskelschlingen? Und gibt es Kraft ohne Muskeln? Werner Kieser gibt Antworten auf diese und andere Fragen.

Ebenso geht Kieser auf die Vorteile des gerätgestützten Trainings ein und beschreibt alle Maschinen inkl. der neuen Maschinen B3/B4, A5, C2 sowie des K-Turms. Die entsprechenden Übungsausführungen werden durch neue Piktogramme visualisiert.

Im Kapitel „Programme und Methoden“ erläutert der Autor, was es mit der Standortbestimmung auf sich hat,

was ein Korrektur- von einem Erhaltungsprogramm unterscheidet und wie Fortgeschrittene durch Intensivierungsmethoden ihren Trainingserfolg weiter steigern können.

Neue Kapitel

- Kraftmessung
- Standortbestimmung
- Nachermüdung
- RPT und PITT-Force®
- Teil- („Split“) Programme
- Probleme des Beckenbodens
- Fußprobleme und Sturzrisiko

„Gesundheitsorientiertes Krafttraining zielt nicht auf die einseitige Maximierung spezifischer sportlicher Leistungen, sondern auf die Optimierung der physikalischen Daseinsbedingungen“, schreibt Kieser im Vorwort. Die Lektüre des Buches liefert viele wertvolle Informationen, wie Sie die Kieser Training-Methode langfristig erfolgreich umsetzen. ■

Sie sind neugierig?

Eine Leseprobe gibt es hier:

kieser-training.de/publikationen

