

Reflex 74

Das Magazin von Kieser Training
Februar 2022

Starke Schultern
brauchen Sie in
jeder Lebenslage.

A photograph of a man with a beard and short brown hair, wearing a white t-shirt, holding a baby. The baby is wearing a white onesie with colorful spots and is sleeping peacefully against the man's chest. The background is a solid light blue color.

KIESER
TRAINING

Starke Zahlen

123

Prozent des eigenen Körpergewichts wirken im Schnitt auf die Schulter, wenn wir eine Kaffeekanne von 1,5 Kilogramm mit gestrecktem Arm abstellen. Beim Anheben sind es 105 Prozent (Westerhoff et al. 2009).

48

Prozent der Frauen, die Schmerzen haben, leiden laut einer Umfrage in Deutschland unter Schulterbeschwerden (Statista, 2017).

39

Prozent der Männer, die Schmerzen haben, sind laut einer Umfrage in Deutschland von Schulterbeschwerden betroffen (Statista, 2017).

Impressum

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
lektorat@bilingual.de

Druck
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Bildnachweise
Titelbild: Shutterstock
S. 4: Adobe Stock
S. 8: Holger Vanselow
S. 9: Schultergrafik: Holger Vanselow, C1: Michael Wildi
S. 10, 11: David Greuzinger
S. 12: Verena Meier
S. 15: Sascha Klahn
S. 16: Celina Schäuble
S. 19: Adobe Stock
S. 20: Verena Meier

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

**Jetzt für den Newsletter
anmelden:**
kieser-training.de/newsletter
kieser-training.ch/newsletter
kieser-training.at/newsletter

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

Inhalt



Liebe Leser:innen,

ich kann mich noch an die Schmerzen und Einschränkungen erinnern, die mir durch eine Schulterverletzung entstanden sind. Im Sport, im Alltag und im Job. Es dauerte Monate, bis meine Schulter wieder einigermaßen einsatzbereit war.

Als leidenschaftlicher Tennisspieler ist das Schultertraining heute umso wichtiger für mich: Mit unseren Schulterübungen auf den Seiten 6 und 7 haben unsere Instruktor:innen ein Instrumentarium an der Hand, um Ihre Schulterpartie bestmöglich zu stärken.

Und mit unserer Schultermaschine E4/5 ist unseren Maschineningenieuren ein Meisterwerk gelungen, mit dem Sie selbst bei Beschwerden komfortabel und wirksam trainieren können.

Eine starke Schulter zum Anlehnen bieten können, es lohnt sich.

Herzlich, Ihr
Heiko Krink
CSO

- 4 Titelthema**
Was Sie mit unseren Schulterübungen erreichen
- 6 Übungen**
9 Topübungen für eine starke Schulter
- 8 Ratgeber**
Trainieren beim Impingement? So gelingt's...
- 9 Gut zu wissen**
Warum Sie für eine starke Schulter den Rücken trainieren sollten
- Maschine des Monats**
C1
- 10 Maschinen**
Meisterwerk der Maschinenkonstruktion: E4/5
- 12 Im Portrait**
Janika Knochel
- 14 Neues aus der Wissenschaft**
- 16 Rezept**
Kraft zum Löffeln: schnelle, grüne Erbsensuppe
- 19 Vermischtes**
Umfrageergebnisse

Der Schulter besser

nicht die kalte Schulter zeigen!

Unsere Schulter ist bei vielen Bewegungen involviert und vor allem bei Überkopfbewegungen stark belastet.

Kind hochheben, Haare föhnen, Fenster putzen. Anstreichen, Handball spielen oder Yoga machen.

Starke Schultermuskeln sind nicht nur optisch ein Hingucker. Sie bieten auch gesundheitlich ein Schutzschild.

Multitalent Krafttraining

Mit unseren Schulterübungen:

- stärken Sie die Muskeln, die das Gelenk stabilisieren,
- stärken Sie die Rotatorenmanschette, die den Oberarmkopf in der Gelenkpfanne zentriert,
- stärken Sie die Muskel-Sehnen-Ansätze,
- erhöhen Sie die Kraft in der Schulter,
- erhöhen Sie die Belastbarkeit,
- korrigieren Sie muskuläre Dysbalancen,
- schützen Sie sich bestmöglich vor Verletzungen, Beschwerden und Schmerzen,
- haben Sie bald eine Schulter zum Anlehnen.

9 Topübungen für eine starke Schulter

Unsere Schulter ist ein komplexes Gebilde.
Mit unseren Schulterübungen gelingt die bestmögliche Stärkung.



E1 | Nackendrücken

Für die gesunde Schulter: Beim Nackendrücken trainieren Sie den Deltamuskel, den Trizeps sowie den vorderen Sägemuskel. Während der Übung drücken Sie die Griffe nach oben, ohne die Ellbogen ganz durchzustrecken.



Wiederholen Sie alle Übungen bis zur lokalen Erschöpfung nach dem Kieser-Prinzip. Achten Sie dabei darauf, dass die Zielmuskulatur isoliert ist.



E2 | Seitheben

Mit dieser Übung stärken Sie den Deltamuskel, der der Schulter ihre Form gibt sowie den Obergrätenmuskel, der ein wichtiger Teil der Rotatorenmanschette ist. Während der Übung halten Sie den Oberarm im rechten Winkel zum Unterarm. Mit den Ellbogen drücken Sie die Polster seitlich nach oben.



E3 | Drücken

Hier trainieren Sie neben dem Delta-, dem Brustmuskel und dem Trizeps auch den Sägemuskel, der hilft, Ihr Schulterblatt zu stabilisieren.



E4/5 | Schulterdrehung nach innen und außen

Zwei Übungen an einer Maschine: Mit dieser Maschine kräftigen Sie die Rotatorenmanschette. Das sind der Unterschulterblattmuskel, der Obergrätenmuskel, der Untergrätenmuskel und der kleine Rundmuskel. Diese Muskelgruppe zentriert u. a. den großen Oberarmkopf in der richtigen Position über der kleinen Gelenkpfanne. Das entscheidet über die korrekte Funktion des Schultergelenks. In der Ausführung drehen Sie den Arm nach vorne unten bzw. nach hinten oben.



D7 | Barrenstütz sitzend

Mit der D7 stärken Sie Ihren Brustmuskel, den Trizeps sowie alle Muskeln, die den Schultergürtel nach unten ziehen. Auch dies ist wichtig, um Platz im Gelenk zu schaffen. In der Ausführung drücken Sie die Griffe nach unten und halten die Ellbogen nach außen gerichtet.



C1 | Überzug

Mit dieser Maschine gelingt das isolierte Training des großen Rückenmuskels. Dieser richtet Sie auf und schafft genügend Raum unter dem Schulterdach. Bei der Übungsausführung drücken Sie mit den Oberarmen zunächst nach vorne, dann nach unten und schließlich so weit wie möglich nach hinten.



C7 | Ruderzug

Beim Ruderzug trainieren Sie den Trapezmuskel, den Rautenmuskel und den großen Rückenmuskel. Dies korrigiert Ihre Haltung und damit die Stellung der Schulterblätter. In der Ausführung ziehen Sie die Griffe nach hinten und führen die Ellbogen nahe am Körper entlang.



G1 | Schulterheben

Diese Übung stärkt den Trapezmuskel. Sie hilft, den Oberarmkopf runterzuziehen und Platz unterm Schulterdach zu schaffen. Richten Sie den Schultergürtel so weit wie möglich auf. Jetzt heben Sie die Schultern an. Beim Absenken erfahren Sie durch die Trainingslast eine Dehnung. Auch das öffnet den Raum unterm Schulterdach.



Training beim Impingement? So gelingt's!



Text: Dr. med. Martin Weiß, Allgemeinmediziner, Chirotherapeut und Autor des Buches „Muskelkraft ist eine starke Medizin“

In Deutschland leiden jede zweite Frau und jeder dritte Mann, die Schmerzen haben, unter Schulterbeschwerden. Besonders verbreitet ist das Impingement- bzw. Engpass-Syndrom. Doch was ist das und wie kommt es dazu?

Der Raum zwischen Schulterdach und Oberarmkopf ist per se sehr eng. Heben wir den Arm über die Horizontale, geraten die dort verlaufenden Weichteile unter Druck – z. B. die Sehnen der Rotatorenmanschette, vor allem die Sehne des Obergrätenmuskels sowie der Schleimbeutel. Kurzfristig ist das nicht schlimm. Geschieht das aber ständig, werden die Weichteile permanent gereizt, entzündet sich und werden geschädigt. Dies kann durch häufige, lang anhaltende Überkopftätigkeiten ausgelöst werden, wie dies bei Überkopfsportlern oder Malern vorkommt. Im fortgeschrittenen Stadium kann die Rotatorenmanschette den Oberarmkopf nicht mehr richtig über der Gelenkpfanne zentrieren. In seltenen Fällen reißt der Obergrätenmuskel, weshalb der Oberarmkopf direkt unter Schulterdach rutscht und unter Schmerzen jede Bewegung hemmt.

All das gilt es zu verhindern. Das A und O: ein frühzeitiges Krafttraining. Wenn Sie Schulterbeschwerden haben, sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für unsere medizinische Trainingsberatung. Mit gezielten Übungen können wir Sie bestmöglich darin unterstützen, 1. die Kompression unterm Schulterdach zu verhindern, 2. Raum zu schaffen und 3. die Belastbarkeit Ihrer Schulter zu erhöhen. In vielen Fällen gelingt es so, Beschwerden zu lindern und eine Operation zu verhindern. Noch besser ist es natürlich, durch unsere Schulterübungen vorzubeugen.

1

Kompression verhindern

Um beim Impingement weiteren Schaden abzuwenden, sollten Sie alle Überkopf-Bewegungen und Positionen (etwa im Schlaf) mit dem betroffenen Arm vermeiden. Denn diese komprimieren den ohnehin engen Raum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach und reizen die geschädigten, oft entzündeten Weichteile. Aus diesem Grund nehmen wir die Übungen C2, C3, E1 und E3 vorerst aus dem Programm.

2

Raum schaffen

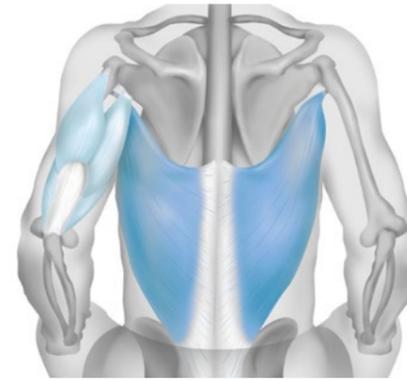
Mit den Übungen C1 und D7 arbeiten wir daran, den Oberarmkopf muskulär nach unten zu ziehen. Das hat dekomprimierende Wirkung und schafft Platz und Entlastung unterm Schulterdach. Wichtig: Die C1 trainieren Sie beim Impingement nicht Überkopf, sondern ausschließlich mit eingeschränktem Bewegungsumfang. Sie führen die Arme maximal so weit nach oben, bis sich Ihre Hangelenke auf Stirnhöhe befinden.

3

Belastbarkeit erhöhen

Um die Schulter zu stabilisieren und belastbarer zu machen, ist es wichtig, den Oberarmkopf wieder in die richtige Position zu bringen und über der Gelenkpfanne zu zentrieren. Das gelingt mit der Stärkung der Rotatorenmanschette an der E4/5. Ergänzend kräftigen wir Ihren Deltamuskel an der E2 sowie alle weiteren Muskeln Ihres Schultergürtels. Das gelingt z. B. mit den Übungen D6, D7, C5 und C7.

Warum Sie für eine starke Schulter den Rücken trainieren sollten



Zur Muskulatur der Schulter und des Schultergürtels zählen neben der Rotatorenmanschette und dem Deltamuskel viele weitere Muskeln. Doch wussten Sie, dass auch der Große Rückenmuskel dazu zählt? Die Stärkung des Musculus latissimus dorsi ist bei einem Impingement besonders wichtig.

Bezogen auf die Fläche ist der Latissimus unser größter Muskel. Man nennt ihn übrigens auch den Schürzenbindermuskel. Seinen Spitznamen verdankt er der Tatsache, dass er für die Innenrotation und die Anhebung des Arms zuständig ist und damit für alle Bewegungen, mit der wir eine Küchenschürze im Rücken zusammenbinden.

Doch was hat dieser Muskel mit unserer Schulter zu tun? Ganz einfach: Der Latissimus zieht vom Becken, den Dornfortsätzen der Lenden- und Brustwirbelsäule über die Rippen bis hin zum Ober-

armknochen, wo er knapp unter dem Oberarmkopf ansetzt. Ist er stark genug, zieht er den Oberarmkopf nach unten. Und genau das schafft Raum im Schultergelenk und entlastet bereits gereizte, entzündete Strukturen.

Vor allem beim Impingement ist es wichtig, den Latissimus zu trainieren, aber gleichzeitig Überkopfbewegungen zu verhindern. Das erlaubt die Übung C1: Sie trainiert den Latissimus nahezu isoliert und damit äußerst wirksam. Im Falle einer Schulterenge verhindert ein individuell eingeschränkter Bewegungsumfang eine weitere Kompression der Weichteile.

Unsere Erfahrung zeigt: Das isolierte Training des Latissimus an der C1 hilft oft, Beschwerden zu lindern und die Belastbarkeit zu erhöhen. Und die beste Nebenwirkung daran: Ein schöner Rücken kann auch entzücken.

Maschine des Monats: C1



Die C1 (Überzug) wurde ursprünglich Anfang der 1970er-Jahre von dem US-Amerikaner Arthur Jones entwickelt. Tatsächlich ermöglichte Jones' Maschine damals erstmalig das direkte, isolierte Training des großen Rückenmuskels: mit variablem Widerstand und von der maximal möglichen Dehnung bis zur vollständigen Kontraktion. Die Maschine wurde von uns weiterentwickelt und perfektioniert.

Die Vorteile im Überblick:

- Sie trainieren den Großen Rückenmuskel nahezu isoliert und damit äußerst wirksam.
- Sie trainieren anatomisch korrekt und vermeiden Fehlbelastungen.
- Der Widerstand ist variabel und fein dosierbar.
- Die Maschine lässt sich individuell einstellen.
- Bei Impingement lässt sich der Bewegungsumfang so einschränken, dass eine Kompression der Weichteile im Schultergelenk ausgeschlossen wird.

Meisterwerk der Maschinenkonstruktion



Marc Breitinger,
CTO Kieser Training AG

« Kieser ist eine Muskelmanufaktur, in der die Muskeln mit Präzision trainiert werden. **Unsere neue E4/5 bietet Millimeterarbeit für den Muskel.** Vor allem bei Schulterproblemen kommt es darauf an, die Maschine präzise und individuell einstellen zu können. Mit der Kurbel können wir den Bewegungsumfang stufenlos und abgepuffert so einstellen, dass Sie im schmerzfreien Bereich trainieren. Für mich ist sie ein Meisterwerk der Maschinenkonstruktion. Genial!



Michael Koletnik,
Leiter Maschinenentwicklung
Kieser Training AG



» Ein Vorteil der Maschine ist das noch individuellere **Training.** Möglich wird das durch feinste Einstellungsmöglichkeiten. So lassen sich Sitz, Rückenlehne und Armposition perfekt an die körperliche Konstitution anpassen. Auch die Trainingslast ist in minimalen Abstufungen fein dosierbar. All das macht das Training noch komfortabler – selbst bei Schulterproblemen, Rückenbeschwerden oder Problemen mit den Handgelenken.



Phil Sencil,
Maschineningenieur
Kieser Training AG

« Der absolute Vorteil der neuen E4/5 liegt in **ihrer Effizienz.** Sie können jetzt beide Arme gleichzeitig trainieren. Und mehr noch: Wir haben eine doppelte Exzentrerscheibe entwickelt. Dank dieser Technik können Sie mit wenigen Handgriffen mühelos von der Innen- auf die Außenrotation umschalten. Beides spart Zeit!

Dr. med. Martin Weiß,
Allgemeinmediziner, Chirotherapeut und
Ideengeber für die neue E4/5



» Ein Pluspunkt der neuen E4/5 liegt in Ihrer **Verträglichkeit bei Schulterbeschwerden.** Dies wird möglich durch die schulterfreundliche Positionierung der Arme. Dadurch gelingt uns die bestmögliche Zentrierung des Oberarmkopfes über der Gelenkpfanne. Das stabilisiert das Gelenk und erhöht die Belastbarkeit. Schmerzen können abklingen. Perfekt für Prävention und Rehabilitation von Schulterbeschwerden!



Janika Knochel

ist Geschäftsleiterin im Studio Hannover-Südstadt. Und sie ist ambitionierte Kickboxerin. Ein bis zweimal die Woche trainiert sie bei Kieser, um vor allem die Kraft der Schulter zu steigern. Dazu kommen zwei bis vier Kickbox-Trainingseinheiten und regelmäßiges Lauftraining.

Zeigt im Wettkampf wieder die starke Schulter: Janika Knochel

Beim Kickboxen vergisst unsere Geschäftsleiterin im Studio Hannover-Südstadt alles um sich herum. Dank Kieser ist sie trotz lädiertes Schulter in Topform. So kann sie auf der Matte alles geben und die Deckung halten.

Text: Tania Schneider

„Kickboxen ist mein Sport“, sagt Janika Knochel und strahlt dabei übers ganze Gesicht. Das wusste sie schon mit 15. Damals hatte sie in der Bravo gelesen, dass Sarah Connor kickboxte. Das habe sie neugierig gemacht. Sie probierte es aus und fand darin ihre Leidenschaft. „Ich liebe diesen Sport, weil ich damit super abschalten kann. Es fordert mich auf allen Ebenen: Es geht um Kraft und Kondition, um Konzentration und Köpfechen, um Strategie und Schnelligkeit.“

Seit 2011 ist sie aktive Wettkämpferin im Leichtkontakt Kickboxen. Mit Erfolg: Bei der WM in Irland 2017 holte sie in der Disziplin Kicklight die Silbermedaille und im Leichtkontakt Bronze. 2018 folgten dann im Kicklight der Titel „Internationale deutsche Meisterin“ und bei der WM in Griechenland zweimal Bronze. Und das alles trotz einer Einschränkung in der linken Schulter. Ein Fahrradsturz bei Glatteis hatte sie beinahe die Wettkampfkariere gekostet. Die bittere Folge: eine überdehnte Supraspinatussehne, ein lädiertes Schulterreckgelenk und ein gereizter Obergrätenmuskel. Fatal fürs Kickboxen.

Umso wichtiger ist für die Sportlerin das regelmäßige Training bei Kieser: „Die Kraft aus der Schulter wird direkt in den Arm übertragen. Nur so kann ich schnell schlagen und den Arm auch schnell wieder zurückziehen und in die Deckung gehen.“ Und das ist wettkampfentscheidend. Janika Knochel lächelt und sagt spitzbübisch: „Mein Körper zeigt mir sofort, wenn ich nicht regelmäßig trainiere.“

„Kraft bedeutet für mich, meiner Gegnerin im Wettkampf die starke Schulter zu zeigen.“

Janika Knochel

Um die Rotatorenmanschette zu stärken und ihre Schulter zu stabilisieren, trainiert sie u. a. regelmäßig an der E5. Von der neuen Maschine ist sie begeistert: „Ich kann die Zielmuskulatur nun noch besser spüren. Und die feinen Einstellmöglichkeiten helfen mir sehr, da mei-

ne linke Schulter ja doch eingeschränkt beweglich ist.“ In puncto Körpergefühl helfe ihr das gleichzeitige Training und damit der direkte Seitenvergleich.

Für die Wettkampfsaison 2022 ist die Kickboxerin optimistisch. Zuletzt hatte sie eine Wettkampfpause eingelegt. „Nicht nur wegen Corona. Ich habe 2019 die Geschäftsleitung des Studios in Hannover-Mitte (heute Südstadt) übernommen. Darauf wollte ich mich erst einmal voll konzentrieren.“ Aber jetzt steht die energiegeladene 34-Jährige wieder auf der Matte – bereit, der nächsten Gegnerin die starke Schulter zu zeigen. Im November holte sie beim Worldcup in Österreich bereits zweimal Silber.

Derzeit trainiert sie für die Qualifikation zur nächsten WM: Ein- bis zweimal die Woche Krafttraining, dazu zwei- bis viermal die Woche Kickboxen und ein zusätzliches Lauftraining. Es fällt ihr leicht, das alles unter einen Hut zu bekommen. „Das ist mein Leben. Es macht mir einfach Spaß!“



Training über den gesamten Bewegungsausmaß? Die Fakten sprechen dafür!

Text: Forschungsabteilung
Kieser Training AG

Wir empfehlen Ihnen bei allen Übungen in der Regel ein Training über das gesamte Bewegungsausmaß – es sei denn, wir schränken diesen beispielsweise aufgrund von Beschwerden bewusst ein. Doch warum eigentlich? Weil die wissenschaftlichen Datenlage dafürspricht.

Im Allgemeinen zeigt die Literatur beim Vergleich, dass ein Krafttraining über das volle Bewegungsausmaß in Hinsicht auf das Muskelwachstum einem partiellen überlegen ist. Dies wurde für die Ober- und Unterkörpermuskulatur mit einer Vielzahl von Kräftigungsübungen untersucht. Eine Forschungsgruppe zeigte beispielsweise, dass ein Krafttraining der Ellbogenbeuger über ein volles Bewegungsausmaß im Vergleich zu einer größeren Zunahme der Muskelmasse führte. Eine weitere Forschungsgruppe bestätigte, dass das Muskelwachstum für die vordere Oberschenkelmuskulatur bei vollständigem Bewegungsausmaß größer war.

Es gibt allerdings auch wenige Untersuchungen, bei der die Teilnehmenden

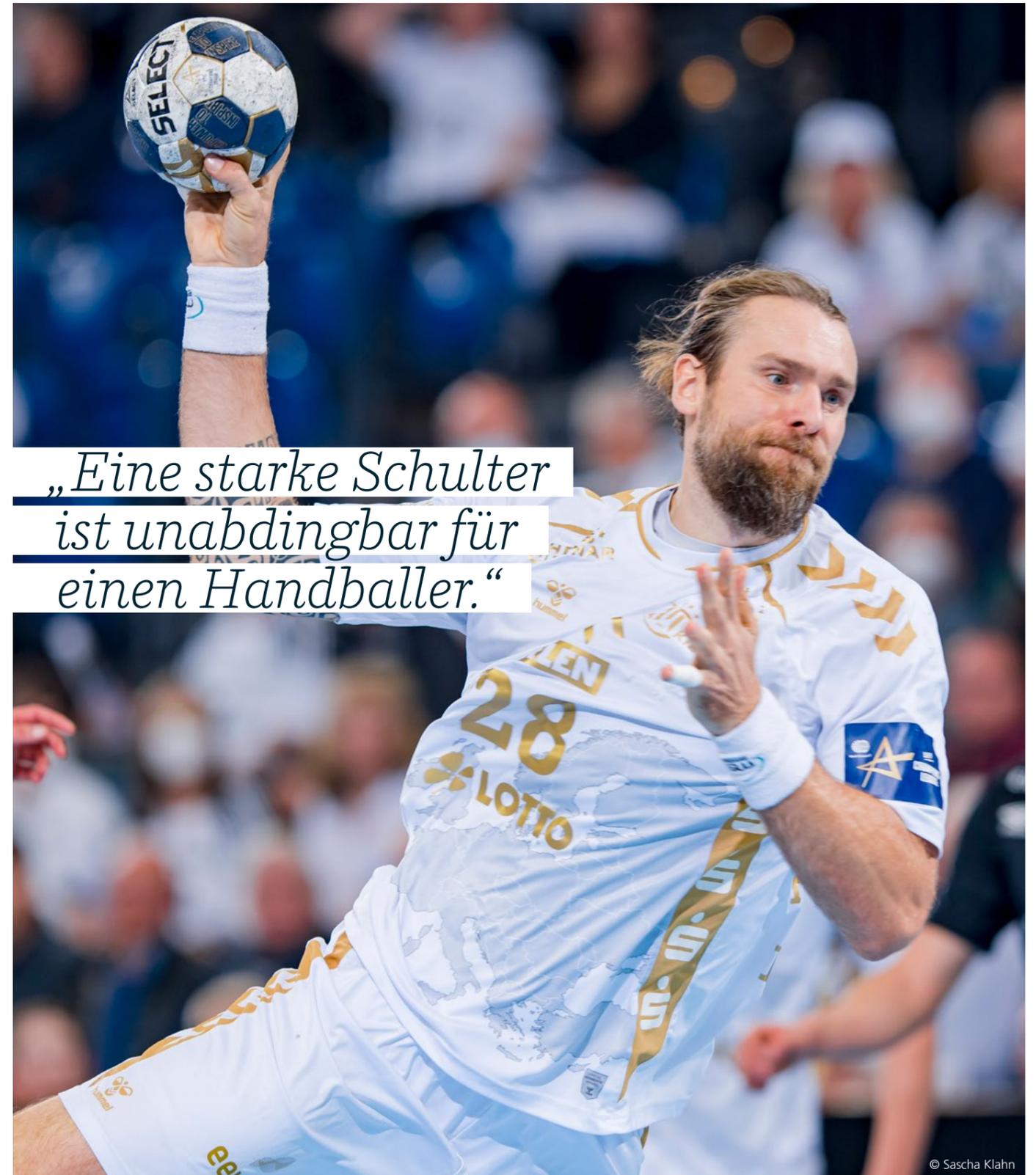
z. B. Kniestreckungen an einem isokinetischen Dynamometer ausführten und die im Vergleich ein ähnliches Wachstum des vorderen Oberschenkelmuskels zeigten. Diese Resultate sind allerdings mit Vorsicht zu betrachten, da es sich um eine spezielle Art von Widerstand handelt. Und in der bisher einzigen Studie, die nur Teilnehmende mit Krafttrainingserfahrung einschloss, berichteten die Wissenschaftler für die Übung Ellenbogenstreckung bei Verwendung eines partiellen Bewegungsausmaßes ein größeres Muskelwachstum. Keine Studien gibt es derzeit zu den möglichen Vorteilen einer Kombination eines vollen und partiellen Bewegungsausmaßes.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass das Training bei längeren Muskellängen, d.h., wenn sich der Muskel bei vollem Bewegungsausmaß in einer gestreckten Position befindet, größere hypertrophe Anpassungen fördert als bei kürzeren Muskellängen. Beim Vergleich zwischen Kniestreckungen bei verkürzten und verlängerten Muskellängen gewann der vordere Oberschenkelmuskel beim Training mit langer Muskellänge mehr Querschnittsfläche. Die Kombination der Ergebnisse zeigt, dass eine lange Muskellänge optimal ist, um das

Muskelwachstum zu fördern. Aus praktischer Sicht ist somit die Strategie klar: Für den Gewinn von Muskelmasse und Kraft ist ein vollständiges Bewegungsausmaß für alle Wiederholungen stets anzustreben.

Und so geht's bei Kieser Training

Bei Kieser Training enthält jede Wiederholung sämtliche Kontraktionsformen. Also eine konzentrische, isometrische und exzentrische Kontraktion. Achten Sie bei Ihrem nächsten Training darauf, das volle Bewegungsausmaß auszuschöpfen. Wichtig für den Kraft- und Muskelwachstum ist, dass Sie auch am Anfang und Ende der Übung eine hohe Kraft produzieren und aufrechterhalten. Das gelingt mit Konzentration und bewusster, maximaler Anspannung. An der Anfangsposition ist es wichtig, die Last zu halten und ohne Schwung in die nächste Wiederholung zu gehen. Falls Sie ein Bewegungsausmaß an einer Übung einschränken müssen, achten Sie umso mehr auf die Kraftproduktion bei langer Muskellänge.



„Eine starke Schulter ist unabdingbar für einen Handballer.“

Kraft zum Löffeln: schnelle grüne Erbsensuppe

Diese schnelle Erbsensuppe ist eine kleine Proteinbombe. Perfekt für die schnelle Proteinzufuhr nach dem Training.

Zutaten (2 Portionen)

400 g Erbsen (TK)	400 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	80 g Magerquark
1 Knoblauchzehe (5 g)	100 g Forelle
5 g Ingwer	Limette, Basilikum, Salz,
1 EL Olivenöl	Pfeffer

Los geht's

Erbsen im Sieb kurz mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Erbsen dazugeben und kurz andünsten. 6 EL Erbsen entnehmen und beiseitestellen. Gemüsebrühe in den Topf gießen, aufkochen lassen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Basilikum hacken, Forelle in Streifen schneiden. Suppe pürieren und Quark unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken und in 2 Teller geben. Erbsen, Forelle und Basilikum in die Mitte geben und heiß servieren.

1 Portion; 340 kcal, 28 g Eiweiß, 11 g Fett, 31 g Kohlenhydrate



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.
- ✓ Am besten verzehren Sie 1 Portion unmittelbar nach dem Krafttraining.

Erfahren Sie mehr über Ihre Körperzusammensetzung. Mehr Infos finden Sie hier:

kieser-training.de/training/bia-messung

kieser-training.ch/training/bia-messung

kieser-training.at/training/bia-messung



Wir suchen Sie (m/w/d) als Instruktor:in, Betriebsleiter:in oder Geschäftsleiter:in in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Karriereleiter mit uns gemeinsam!

Wir bieten Ihnen:

- eine staatlich anerkannte Ausbildung zum Kieser Training-Instruktor bei der BSA-Akademie
- eine funktionsbezogene Vorbereitung auf die Aufgaben im Studio
- einen Mentor, der Sie während der Ausbildung und Einarbeitung begleitet und unterstützt
- jährlich wiederkehrende Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Vertrieb, Kommunikation, Trainingsmedizin und Trainingssteuerung
- ein Förderprogramm für die Entwicklung zur Führungskraft

Für uns ist vor allem wichtig:

- Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens.
- Sie besitzen eine starke Kommunikationsfähigkeit und Verkaufsorientierung.
- Sie kennzeichnet eine ausgeprägte Kundenorientierung und ein sicheres Auftreten im Umgang mit Kunden.



Informieren und bewerben Sie sich:
kieser-training.com/arbeiten-bei-kieser-training

**KIESER
TRAINING**



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!

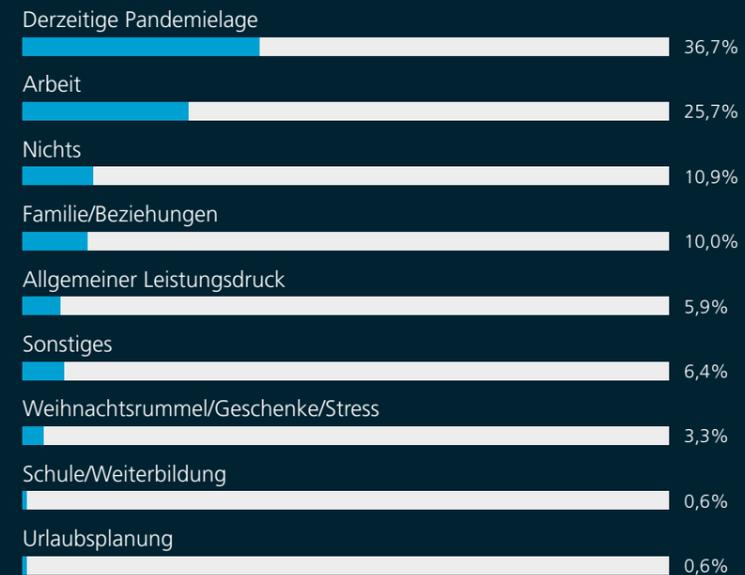


www.intercityhotel.com

«Wodurch fühlen Sie sich aktuell am stärksten gestresst?»

In unserem Newsletter (18/21) haben wir Sie gefragt, wodurch Sie sich aktuell am stärksten gestresst fühlen.

Die Umfrageergebnisse



Und wir haben Sie gefragt, was Sie neben Krafttraining besonders entspannt.

Die Toptipps unserer Leser:innen gegen Stress:

- 1 Weniger Social Media konsumieren und Bildschirmzeiten bewusst festlegen
- 2 Körperlich aktiv sein, sich in der Natur bewegen, Wandern an der frischen Luft und Waldbaden
- 3 Prioritäten setzen und realistische Tages-, Wochen- und Monatsziele definieren. Sich auch beim Erreichen von kleinen Zielen bewusst darüber freuen und den Erfolg genießen
- 4 Sich kreativ oder handwerklich betätigen: Klavierspielen, Malen, Gartenarbeit, Tanzen, Heimwerken oder Modellbau
- 5 Meditieren und bewusst entspannen: Einfach mal 15 Minuten sitzen, atmen und loslassen

Sie sind für unseren Newsletter noch nicht eingetragen?
Melden Sie sich ganz einfach über die entsprechende Website an:

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

