

# Reflex 27

Das Kundenmagazin von Kieser Training

## Auf dem Sprung zum Weltrekord

Stabhochspringer Rolf Nucklies schwört auf das Kieser'sche Training. Seinen Rücken trimmt der 54-Jährige in Wiesbaden in Weltklasseform. Fürs nächste Jahr peilt der Überflieger den Weltrekord an.



**Herr Nucklies, mal ganz ehrlich: Sie springen seit 42 Jahren immer wieder über diese eine Latte. Haben Sie nie genug davon, so hoch hinaus zu wollen?**

Nein, Stabhochsprung ist für mich Leidenschaft, Spaß und die Faszination am Schwierigen. Man lernt nie aus, muss zudem im ganzen Körper fit sein, schnell laufen können, Kraft und Mut haben, gewandt sein. Das gehört alles dazu. Selbst

Freund den Tipp mit Kieser Training gegeben. Das hat mir endlich geholfen und mich wieder gut aufgebaut. Jetzt bin ich topfit.

**Was macht Sie bei Kieser Training so topfit, was Sie als Leistungssportler nicht woanders bekommen können?**

Ich habe natürlich immer Krafttraining gemacht, aber das Herkömmliche hat eben nicht die gleiche Wirkung gehabt.

wenn der kleine Finger wehtut, klappt das Springen schon nicht mehr.

**Wenn's nur der kleine Finger wäre – Sie hatten aber mit ganz anderen Malaisen zu kämpfen ...**

Bevor ich bei Kieser Training angefangen habe, hatte ich zwei Jahre lang nur Probleme mit meinem Rücken aufgrund einer Bandscheibenvorwölbung. Die wiederholten Spritzen haben nicht geholfen. Hinzu kamen dann auch noch ein Sehnenabriss an der Schulter und eine Operation. Vor drei Jahren hat mir ein

Die Rückengeräte sind einfach einzigartig, insbesondere für die untere Rückenpartie. Ich habe vorher noch nie mit ähnlich guten Geräten trainieren können – weder im Verein noch im Olympiastützpunkt oder in Sportstudios. Die Maschinen bilden die Tiefenmuskulatur aus und sorgen dafür, dass ich im Rücken stabil bin.

**Jetzt sind wir natürlich neugierig: Welche Gewichte bewegt ein Weltklassesportler?**

Das bewegt sich meist am Ende der möglichen Last. So trainiere ich zum Beispiel an der A1 – das Rückengerät, bei dem man auf der Seite liegt – mit 420 Pfund, also 210 Kilogramm. Ich selber wiege 83 Kilogramm.

FORTSETZUNG SEITE 2

**Editorial:** Hannes Haller 2

**Aktuelles:** Druckfrisch / Erratum  
**Neues aus der Wissenschaft:**  
Kräftige Kinder leben gesünder 3

**Themen der Zeit:** Krafttraining macht Kinder menschlich stark 4

**Im Fokus:** Kieser Training Selection: Auch im Urlaub ans Limit 6

**Technologie und Training:**  
Europa im Fußballfieber 7

**Kolumne:** Showdown an der D5 8

**KIESER<sup>®</sup>**  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

schon seit Jahren bin ich begeisterter Kunde von Kieser Training. Besonders gut gefällt mir die Reduktion auf das Wesentliche: ein klares Trainingskonzept, kompetente Mitarbeiter, perfekte Trainingsmaschinen. Das zeigt sich auch im zeitlichen Aufwand: In rund 40 Minuten habe ich mein Trainingsprogramm absolviert.

Beim Um- und Neubau unseres Familienhotels im Salzburger Land war der Reduktionismus, den ich bei Kieser Training in seiner Konsequenz kennengelernt habe, Leitmotiv und wurde zum festen Bestandteil unserer Philosophie. Inmitten der einzigartigen Gebirgslandschaft des Hochkönigs hat allein etwas Besonderes Bestand, das war unserer Familie von Anfang an klar. So sollte unser Haus nicht einfach nur neu sein, sondern dem Zauber der Landschaft einen zusätzlichen Reiz verleihen. Oscar Wilde hat einmal gesagt: «Ich habe einen ganz einfachen Geschmack. Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.» Diesem Anspruch möchten wir in allen Bereichen gerecht werden. So haben wir auf den üblichen Alpen-Schnickschnack verzichtet und heimische Materialien mit zeitgemäßer Architektur verbunden. Jetzt prägen eine harmonische Mischung aus Purismus und Komfort, ein frisches Design, klare Linien, natürliche Materialien und ein unaufdringlicher Luxus den Stil unseres Vier-Sterne-Hotels. Die Küche glänzt mit bodenständigen alpinen Produkten und einem jungen, innovativen Küchenteam. Im 400 m<sup>2</sup> umfassenden Wellnessbereich mit Saunen, Hot- und Cool-Pot begeistert ein grandioser 360°-Blick auf die imposante Bergwelt. Unter dem Motto «Gesund bewegen» bieten wir im Sommer Wandern, Nordic Walking und Golf und im Winter Ski alpin, Ski nordic und Schneeschuhwandern an. Und so passt auch das neue von Kieser Training speziell auf Hotels zugeschnittene Angebot «Kieser Training Selection» perfekt in unser Haus. Über den Dächern von Maria Alm mit Blick auf die Bergwelt stehen unseren Gästen schon jetzt sechs TÜV-geprüfte Trainingsgeräte zur Verfügung, bald werden es 20 Geräte sein. Kieser Training-Kunden, die im «haller» wohnen, trainieren kostenlos. Und wer noch nicht Kieser-Kunde ist, kann die Gelegenheit nutzen, kräftig zu trainieren und diese Methode im Urlaub einfach einmal auszuprobieren.

Wenn auch Sie den Reduktionismus schätzen, ein Bilderbuchdorf in einer der schönsten Berggegenden Europas genießen möchten und dabei auch im Urlaub nicht auf Ihr Training verzichten möchten, heißen wir Sie als unsere Gäste herzlich willkommen.

Hannes Haller

Inhaber des «haller – Das Alpine Wellness Hotel»  
www.hotel-haller.at

FORTSETZUNG VON SEITE 1

### Welchen Anteil hat Kieser Training an Ihrer Leistung?

Ohne den Rücken geht in meinem Sport gar nichts – und ohne Kieser Training könnte ich nicht Stabhochspringen.

### Das wäre jammerschade – schließlich haben Sie noch weltmeisterliche Träume ...

Welcher Sportler träumt nicht? Ich würde gerne Weltmeister in meiner Altersklasse werden oder vielleicht einen Weltrekord springen. Der Weltrekord liegt bei den 55-Jährigen in der Halle bei 4,31 Meter und im Freien bei 4,26 Meter. Ich werde nächstes Jahr 55. Und dann kann ich doch gleich auch den Weltmeistertitel im nächsten Jahr anpeilen.

### Wie hoch hängt diese Latte für Sie?

In diesem Jahr habe ich den deutschen Seniorentitel geholt, bin mit 4,00 Meter Dritter bei der Hallen-Weltmeisterschaft der Senioren geworden, wobei der WM-

Titel mit der gleichen Höhe erzielt wurde. Anfang 2008 bin ich schon 4,02 Meter gesprungen. Vor fünf Jahren war ich WM-Zweiter mit 4,30 Meter. Mit 30 war ich deutscher Studenten-Vizemeister und mit 4,70 Meter Rheinland-Pfalz-Meister – meine Bestleistung bis heute. In der Zeit habe ich neben meinem normalen Beruf auch Sport studiert und somit einzelne Disziplinen des Studiums für das Stabhochspringen nutzen können. Profimäßig trainiert habe ich eigentlich nie.

### Wie sieht Ihr heutiges Nicht-Profi-Trainingspensum aus?

Ich trainiere rund viermal in der Woche: einmal Sprinttraining, einmal Stabhochsprung plus anschließendes Turntraining. Dazu zweimal Kieser Training, das ich bequem in einer Dreiviertelstunde in der Mittagspause erledigen kann.

### Apropos Mittagspause: Sie arbeiten bei der Staatsanwaltschaft. Wie viel Rückgrat brauchen Sie für Ihren Job?

Dafür brauche ich eher einen guten Draht zu den Jugendlichen. Ich bin Projektleiter eines Schülergerichtes – ein kriminalpädagogisches Jugendprojekt namens «Teen Court». Ehrenamtliche Schüler reden mit etwa gleichaltrigen Straftätern über ihre Tat, Vorgeschichte, Motive, Gefühle und Probleme, um dann eine sinnvolle erzieherische Maßnahme festzulegen. Wir führen die Jugendlichen dann unter anderem an den Sport heran, um ihnen ein anderes Ventil als das Fernsehen zu bieten. Neben gemeinnütziger Arbeit müssen diese dann schon mal den ernsthaften Versuch machen, das «Deutsche Sportabzeichen» abzulegen, oder für einen Stundenlauf gegen Insassen einer Jugendvollzugsanstalt trainieren.



INTERVIEW: MICHAELA ROSE

## Impressum

**Herausgeber**  
Kieser Training AG  
Systemzentrale  
Kanzleistrasse 126  
CH-8026 Zürich

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer**  
Werner Kieser

**Redaktion**  
Tania Schneider, Redaktionsleitung  
Lucile Hermann  
Dr. Sven Goebel  
Claudia Pfülb  
reflex@kieser-training.com

**Gestaltung**  
Fritsch + Partner  
Marketing, Werbung, Produktion  
St.-Paul-Strasse 9  
D-80336 München

**Druck**  
ADV Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH  
Aindlinger Straße 17–19  
D-86167 Augsburg  
www.adv-druck.de

**Erscheinungsturnus**  
alle zwei Monate

**Onlineversion**  
www.kieser-training.com

# Druckfrisch



Dr. med. Martin Weiß

## Muskelkraft ist die stärkste Medizin

Gesund und fit durch medizinische  
Kräftigungstherapie

Mit einem Vorwort von Werner Kieser

240 Seiten

€ 16,95

Lüchow Verlag

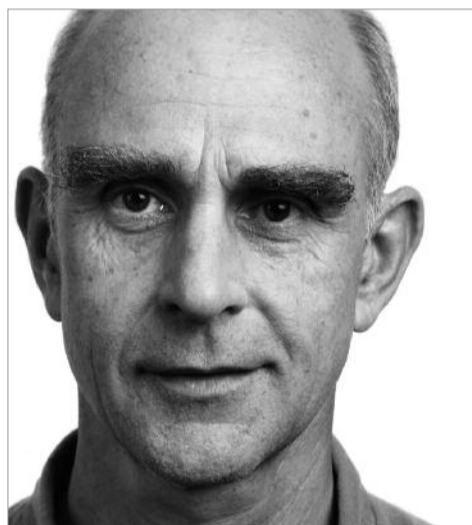
Erscheinungstermin: Juli 2008

ISBN: 978-3-7831-9013-7

Eine gut ausgebildete Muskulatur ist durch nichts zu ersetzen. Sie lässt unser Herz schlagen, erlaubt uns zu atmen und ist Motor all unserer Bewegungen. Als größtes Stoffwechselorgan hat sie zudem ungeahnten Einfluss auf unsere Gesundheit: auf einen intakten Blut-, Zucker- und Fettstoffwechsel ebenso wie auf einen funktionierenden Knochenstoffwechsel. Trotz dieser umfassenden Funktionen wird die Muskulatur im medizinischen Maßnahmenkatalog noch immer völlig unterschätzt. Hier möchte Dr. med. Martin Weiß Abhilfe schaffen. In seinem Buch «Muskelkraft ist die stärkste Medizin», das im Juli im Lüchow Verlag erscheint, zeigt der Mediziner die Bedeutung der Muskulatur in Prävention und Therapie.

Der Allgemeinarzt und Chirotherapeut, der seit zehn Jahren einen Kieser Training-Betrieb und eine Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie in Rosenheim leitet, berichtet über die positive Wirkung, die aus

der Kombination ärztlicher Maßnahmen und einem präventiven oder therapeutischen Krafttraining resultiert. Weiß wendet sich in seinem Buch gegen die einseitige Ausrichtung der «modernen» Medizin, in der die Diagnose häufig lediglich auf technischen Befunden beruhe. Da die Muskulatur dem «Röntgenauge» ebenso verborgen bleibe wie eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelgelenke, plädiert er für ein sorgfältiges Ergründen der Vorgeschichte, eine exakte körperliche Untersuchung, sinnvoll ausgewählte technische Untersuchungen und eine abschließende Analyse, in der alle Befunde gewürdigt und in ein sinnvolles ärztliches Handeln umgesetzt werden. Auf Basis seiner täglichen Erfahrung mit einer funktionell ausgerichteten Medizin am Bewegungsapparat zeigt er Alternativen zur gängigen Vorgehensweise in Praxen, Kliniken und in der Rehabilitation. «Im Streben, die mit ärztlichen Mitteln oft kurzfristigen Erfolge auf Dauer zu festigen, habe ich präventives und therapeutisches Krafttraining in meine Praxisarbeit integriert», so Weiß. Kräftigungsmedizin sei so zu seinem wichtigsten Werkzeug nicht nur gegen chronische Schmerzen geworden. «Im Zusammenwirken von funktionell ausgerichteter ärztlicher Arbeit mit der Kräftigungsmedizin entsteht etwas Neues: Wir erleben die Entwicklung einer differenzierten Trainingsmedizin, die bei häufigen und sonst schlecht therapierbaren Leiden zuverlässig wirkt. In der Prävention vieler Krankheiten des Halte- und Bewegungsapparates und wichtiger Stoffwechselleiden ist die Wirksamkeit von Kieser Training allen mir bekannten Vorbeugungsmaßnahmen weit überlegen.»



### Zur Person

#### Martin Weiß

Dr. med. Martin Weiß ist Arzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie. Er studierte an der LMU München. Nach seiner klinischen Ausbildung im Klinikum Rosenheim und im Kreiskrankenhaus Prien ließ er sich als Landarzt am Chiemsee nieder. Von 1987 bis 1991 absolvierte er eine Chirotherapie-Ausbildung bei der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMMFAC). Seit 2002 betreibt er eine Privatpraxis für Chirotherapie mit Tätigkeitsschwerpunkt Medizinische Kräftigungstherapie in Rosenheim.

## Neues aus der Wissenschaft

### Kräftige Kinder leben gesünder

Krafttraining für Kinder? Bei dieser Frage schüttelten Eltern wie Sportlehrer, Wissenschaftler wie Trainer bislang unisono die Köpfe – viel zu gefährlich für kleine Körper, schädlich fürs Wachstum! Medizinbälle, Hanteltraining sowie hohe Trainingsintensitäten sollten tabu für Kinder sein, vor und während der Pubertät verbat sich Krafttraining per se. Doch aktuelle Forschungsergebnisse zeigen: Krafttraining hält Kinder fit und gesund.

Die gängigen Behauptungen hat Michael Behringer vom Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport an der Deutschen Sporthochschule Köln unter die sportwissenschaftliche Lupe genommen. Seine Ergebnisse stellte der Sportmediziner Anfang März auf dem Symposium «Kinder-/Jugendtraining: Aktuelle Erkenntnisse zu Belastung und Leistung» in der Deutschen Sporthochschule Köln vor.

So ist das Risiko von Verletzungen oder gar Wachstumsschäden durch das Krafttraining selber entgegen aller bisherigen Befürchtungen nur minimal – vorausgesetzt, die Technik stimmt und das Training findet unter kompetenter Anleitung statt. Die zahlreichen Vorteile hingegen sind weit aus bedeutender für Gesundheit und Wachstum von Kindern und Jugendlichen. Denn nicht nur die Knochen Erwachsener, sondern auch die von Heranwachsenden reagieren auf die intensiven Belastungen eines Krafttrainings positiv. Die Dichte nimmt dank Mineralisierung zu, die Knochen werden stabiler. Zudem können durch die Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Bändern Verletzungen in anderen Sportarten gezielt vermieden werden.

Selbst kindliches Übergewicht kann nicht nur – bis dato praktiziert – ausschließlich durch joggen, schwimmen & Co. gemindert werden. Als äußerst effektiv im Kampf gegen überzählige Kilos hat sich die Kombination von Krafttraining mit einem Ausdauertraining erwiesen. Dadurch sinken Körpergewicht, Körperfettanteil und BMI dauerhaft, Herz und Kreislauf werden auf Trab gebracht und Blutwerte verbessert. Die Quintessenz von Michael Behringer: «Gesundheitliche Risikofaktoren können auch schon im Kindesalter mittels Krafttraining vermindert werden.»

Quelle:  
[www.dshs-koeln.de/momentum](http://www.dshs-koeln.de/momentum)

## Erratum

Reflex 26, Seite 6 (Im Fokus)

In der letzten Ausgabe hieß es im Artikel von Stefanie Boewe: «Muskeln wiegen gut zweieinhalbmal so viel wie Fett.» Hier ist der Autorin ein Fehler unterlaufen. Tatsächlich wiegt Fett 0,928 Gramm pro Kubikzentimeter, Muskulatur 1,058 Gramm pro Kubikzentimeter. Demnach wiegen Muskeln nur etwa 12 Prozent mehr als Fett.

# Krafttraining macht Kinder menschlich stark



Der Mensch wächst am Widerstand – diese Kieser'sche Trainingsphilosophie gilt insbesondere für Kinder. Denn auch die Kleinen können Muskeln und Menschsein durch ein Maschinentraining formen.

Ein Interview mit dem Wirbelsäulenspezialisten Dr. Florian Maria Alfen aus Würzburg.

## Zur Person

### Florian Maria Alfen

Dr. med. Florian Maria Alfen hat eine eigene orthopädische Privatpraxis in Würzburg und operiert Patienten im In- und Ausland. Der Wirbelsäulenspezialist und Sportmediziner arbeitet vor allem mit der minimalinvasiven arthroskopischen Gelenk- und endoskopischen Wirbelsäulenchirurgie.

Kontakt: [www.dr-alfen.de](http://www.dr-alfen.de) oder telefonisch unter +49 (0) 931/4529406.

### Herr Dr. Alfen, Krafttraining war für Kinder lange Zeit verpönt. Warum sollten wir umdenken?

Weil wir viele Vorurteile zur tatsächlichen Wirkung von Krafttraining bei Kindern haben. So sollen Belastung und Verletzungsgefahr zu hoch sein, Entwicklungsprozesse und Knochenwachstum gestört werden, Reife und Körpergewicht negativ beeinflusst werden. Alles Gründe, warum Krafttraining lange nicht als Trainingsform und Therapiemöglichkeit für Kinder in Betracht gezogen wurde. Dabei hatte man Studien aus der Jahrhundertwende über Kinderarbeit – also extreme Belastungen – einfach aufs Krafttraining übertragen. Geht man den Dingen aber auf den Grund, sind die Behauptungen schlichtweg falsch.

### Dann gehen wir der Sache doch mal kräftig auf den Grund: Was ist heute Tatsache?

Die Vorurteile sind längst wissenschaftlich widerlegt und die positiven Anpassungsfähigkeiten bei Kindern durch das Krafttraining sind durchaus vorhanden. Bei einem gesundheitsorientierten Krafttraining wie bei Kieser Training werden keine Maximalkrafttests mit Kindern gemacht, das Training läuft unter strenger Beobachtung ab und man fängt mit ganz kleinen Gewichten an. Dadurch sind Wachstumsveränderungen und Verletzungsgefahren einfach nicht vorhanden –

ein korrektes Training beeinflusst die Wachstumsfuge der Kinder überhaupt nicht. Und Fakt ist: Ein Salto aus dem Stand stellt eine vielfach höhere Belastung für den kindlichen Bewegungsapparat dar als ein vernünftiges Krafttraining.

### Aber ein Salto macht den Kindern vielleicht mehr Spaß?

Generell geht für Kinder eine gewisse Faszination von den Geräten aus. Das sehen wir bei allen Kindern und Jugendlichen, die wir in unserer Praxis behandeln. Viele spielen gerne den Kraftmeier, sie drücken oder ziehen und sind begeistert, wenn sie das Gewicht bewegen können. Es ist nicht schwer, ein Kind für etwas zu begeistern, bei dem es seine Kraft erproben kann.

### Und wenn der Kraftmeier draußen herumtobt, auf Bäume klettert oder mit den Kumpels kickt?

Natürlich ist das Spielerische beim Laufen und Springen in der Natur oder beim Fußballspielen sehr gut. Aber inzwischen stellt der Computer ein großes Problem dar, weil viele Kinder die Abenteuerwelt des normalen Lebens draußen mit der virtuellen Welt in ihrem Computer vertauschen. Sie spielen quasi das, was sie in der Realität erleben könnten, virtuell am Computer nach. Das ist eine gefährliche Entwicklung, weil die motorischen Fähigkeiten der Kinder vollkommen in den Hintergrund geraten. Daran hat natürlich

auch der Egoismus der Eltern einen großen Anteil: Viele setzen ihre Kinder vor den Fernseher oder Computer, um ihre eigenen Dinge zu erledigen.

### Die Krux unserer Computergesellschaft erwischt nun also auch die Kleinen. Wie wirkt sich das aus?

Wir haben im Sportunterricht heute das Problem, dass viele Kinder nicht mehr auf einer geraden Linie laufen oder auf einem Bein stehen können. Und sie können schon gar nicht mehr auf einen Baum klettern, weil die Kraft in den Armen fehlt. Alles das, was durch spielende Bewegungen in der Freizeit an Muskeln trainiert wird, ist heute nicht mehr vorhanden. Im Vergleich zu 1970 haben heutige Kinder rund 30 Prozent weniger Kraft. Durch den Mangel an Rückenmuskulatur haben wir vermehrt auch Rückenschmerzen schon bei Kindern – die neue Rückenpatient-Generation wächst quasi gerade heran. Deswegen kann man über ein Krafttraining für Kinder generell nachdenken. Das würde auch die Bewegungsabläufe in anderen Sportarten verbessern und die Verletzungsgefahr dort mindern, weil Kraft dafür entscheidend ist.

### Die schlappen Kinder von heute sind die kranken Erwachsenen von morgen ...

Ja, und wir haben auch ein massives Gewichtsproblem – auf uns rollen die dicken Kinder der Zukunft zu. Das zeigen alle

Studien und wir müssen dringend ein anderes Ernährungs- und Bewegungsbewusstsein entwickeln. Aber da passiert an vielen Schaltstellen nichts. Per Krafttraining kann man insbesondere Problemkinder zum Sport bringen – ein ganz wichtiger Aspekt aus medizinischer Sicht. Ein «Moppelchen» kann nicht einfach joggen gehen und beim Fußball wird es unweigerlich hintenanstehen. Das frustriert die Kinder. Krafttraining ist ein sehr guter Einstieg, um Selbstvertrauen in den eigenen Körper zu bekommen, die Konkurrenz nicht bei anderen suchen zu müssen, sondern nur bei sich selber, und zu sehen: Ich kann doch ganz viel.

#### Krafttraining fürs Ego – werden Kinder dadurch auch menschlich stark?

Auf jeden Fall! Krafttraining und Sport generell entwickeln das Selbstvertrauen zum eigenen Körper. Unsere Gesellschaft fordert immer mehr Sozialkompetenz und Selbstbewusstsein. Ein verunsicherter Mensch ist leichter verletzbar

oder hat größere Probleme mit seiner Umwelt. Das Maschinentraining wirkt sich positiv auf die eigene Wahrnehmung und das Verhalten anderen gegenüber aus. Fühlen Kinder sich in ihrem kleinen Körper fit und kraftvoll, können sie mit der gewonnenen Kraft andere Sportarten betreiben. Das überträgt sich sogar in andere Lebensbereiche, z. B. entwickeln die Kinder in der Schule mehr Ehrgeiz.

#### Die gewuppten Kilos formen den Charakter?

Nur wer kämpft, entwickelt Charakter. Heute habe ich zehn gedrückt, vielleicht schaffe ich beim nächsten Mal zwölf – das sind die kleinen Schritte beim Krafttraining. Das ist, als ob man zum ersten Mal einen Salto springt oder vom Zehn-Meter-Turm gehüpft ist. Solche Erlebnisse

fördern einen Charakter positiv. Unsere Gesellschaft wird immer mehr in eine Richtung gehen, in der es immer weniger Menschen gibt, die so etwas erlebt haben, weil viele nur die virtuelle Welt am Computer kennen und wir alles nur noch per Rolltreppe, Auto oder Flugzeug zurücklegen.

#### Krafttraining als Körper- und Charakterschmiede – wie wird das Gewichtestemmen kindgerecht?

Es gibt momentan noch keine Geräte, die so klein sind, dass man 8-Jährige daran trainieren lassen könnte. Die Mindestgröße bei Kieser Training beträgt 1,50 Meter. Deswegen kann man erst mit 10- bis 12-Jährigen an Maschinen beginnen, bei denen man Sitzhöhen und Winkel verändern kann. Große Vorteile bei Kieser Training sind zum einen die sehr guten und individuell einstellbaren Maschinen und zum anderen die Nachvollziehbarkeit und Standardisierung – das kann auf das Training für Kinder übertragen werden. Wenn man sanft beginnt und das Training gut anleitet, kann man ohne Maximalkraft mit vielen Wiederholungen einen wunderbaren Bewegungsapparat bei Kindern bekommen.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

#### Das Kinder-Kieser Training

Kinder und Jugendliche sind nicht einfach nur kleine Erwachsene – so lässt das Krafttraining die Kleinen groß und stark werden.

Größe & Geräte: Die Maschinen erfordern eine Körpergröße von mindestens 1,50 Meter – nur dann können die individuellen Einstellungen stimmen.

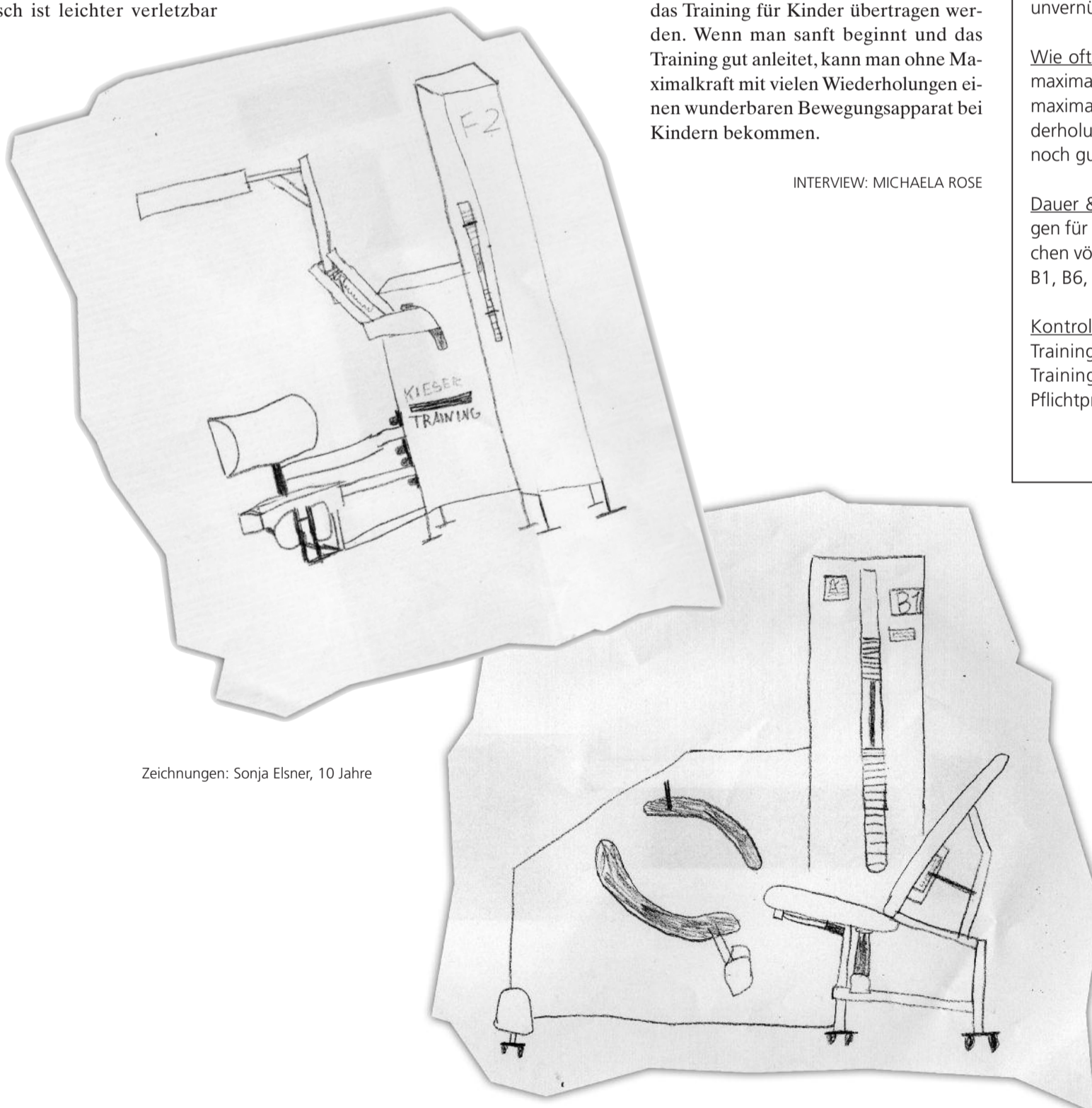
Mädchen & Jungen: Mädchen sollten mindestens 11, Jungen mindestens 13 Jahre alt sein – erst dann ist das Maschinentraining sinnvoll. Während der Wachstumsphasen die Gewichte reduzieren!

Erfahrung & Erwartung: Wer bereits Sport am eigenen Leib erlebt hat, beginnt lockerer mit dem neuen Training – ohne unrealistische Ambitionen oder unvernünftige Schönheitsideale.

Wie oft & wie viel? Regelmäßig, aber maximal dreimal wöchentlich mit submaximaler Belastung. Die letzte Wiederholung nach 120 Sekunden sollte noch gut möglich sein.

Dauer & Trainingsplan: 6 bis 8 Übungen für die großen Muskelgruppen reichen völlig. Geeignet sind A2, A3, A4, B1, B6, B7, C7, E2 und G1.

Kontrolle & Beratung: Regelmäßige Trainingskontrollen und die ärztliche Trainingsberatung sollten für Kinder Pflichtprogramm sein.



Zeichnungen: Sonja Elsner, 10 Jahre

# Kieser Training Selection: Auch im Urlaub ans Limit



Eine Miniversion im Wohlfühlambiente eines Vier-Sterne-Hotels: Kieser Training startet mit Selection ein neues Konzept – mit 20 Maschinen entstand im österreichischen Bad Tatzmannsdorf die erste Einrichtung.

Dieses Wörtchen hat einen gewissen Verführungscharakter: Selection. Eine erlesene Auswahl an exklusiven Köstlichkeiten, eingehüllt in eine stilvolle Verpackung. Was dem Pralinenfreund Schokoladengenüsse verspricht, darf man bei Kieser Training Selection erst recht erwarten: Eine kleine, aber feine Komposi-

tion zur Kräftigung für Trainingsgourmets, eingebettet in das exquisite Ambiente der Gesundheitsressort-Hotels Bad Tatzmannsdorf im österreichischen Südburgenland. Wer im Urlaub nicht auf sein gewohntes Training verzichten oder es einfach mal ausprobieren möchte, findet hier ideale Bedingungen.

Im Trainingsraum wartet in gewohnt schlichter Atmosphäre eine Auswahl von 20 Maschinen auf bewegungsfreudige und neugierige Hotelgäste. Dazu eine LE-Therapiemaschine zur Rückenanalyse und Kräftigungstherapie. Kurzum: Für Rücken und Bauch, Beine, Schultern und Arme ist alles vorhanden, was man für das Kräftigungsprogramm von Kopf bis Fuß braucht – mit gewohntem Qualitätsstandard nebst qualifiziertem Personal. «Wir möchten uns bewusst von herkömmlichen Fitnessstudios abheben und ein gesundheitsorientiertes Krafttraining anbieten», erklärt Peter Leirer. Der Sportwissenschaftler ist einer von zwei ausgebildeten Instruktoren, die das Training wie in einem «normalen» Kieser Training-Betrieb kompetent betreuen. «Die Philosophie von Kieser Training hat uns überzeugt, weil sie zu unseren Gästen passt. Wir haben sehr viele Kurgäste, die unter Problemen mit dem Bewegungsapparat leiden.»

Vom Jugendlichen bis hin zum über 80-Jährigen nutzen viele Hotelgäste das Angebot während ihrer dreiwöchigen Kur oder schnuppern an einem Wellness-Wochenende in das Training hinein. «Innerhalb einer Kur können unsere Gäste schon erste Erfolge erzielen und sich über eine Linderung ihrer Beschwerden freuen. An einem einzigen Wochenende kann man das Training natürlich nur ausprobieren», erläutert Peter Leirer den Nutzen. «Wir empfehlen, das Training fortzuführen – einige Kunden haben das effektive Training ursprünglich bei uns kennen- und schätzen gelernt.» Der Ablauf ist mit dem in einem «großen» Kieser Training-Betrieb identisch. Lediglich das Gratis-Einführungstraining gibt es in Bad

Tatzmannsdorf nicht; stattdessen wird ein kostenfreies Informationsgespräch angeboten.

Praktisch: Für Kieser-Kunden, die in den Hotels logieren, ist die Nutzung der Maschinen kostenlos – den Trainingsausweis sollte man also auf jeden Fall einpacken. Für alle anderen gibt es eine kostenpflichtige Kurzzeitvariante: Nach drei betreuten halbstündigen Einführungsterminen mit einem Instruktor zu je 30 Euro kann man selbstständig trainieren. Die Trainingseinheit kostet dann 8 Euro bzw. 69 Euro für eine Zehnerkarte. Das eigenständige Training ist täglich von 7:00 bis 20:00 Uhr möglich, ein betreutes Training montags bis freitags von 8.00 bis 17.00 Uhr und am Samstag von 8.00 bis 14.00 Uhr. Neben Kieser Training bieten die drei beteiligten Gesundheitsressort-Hotels auch Ausdauertraining, Gymnastik, Entspannungsmassagen und Ernährungsberatung an.

Infos gibt's unter [www.kuren.at](http://www.kuren.at) oder telefonisch unter +43 (0) 3353/8200-7201.

TEXT: MICHAELA ROSE

## Über Kieser Training Selection

Das Selection-Angebot soll bald auch in anderen Hotels zur Verfügung stehen. Schon jetzt stehen im Hotel «haller» in Maria Alm ([www.hotel-haller.at](http://www.hotel-haller.at)) sechs Maschinen von Kieser Training, die nach einem Umbau aufgestockt werden (vgl. Editorial). «Das Angebot soll sowohl unseren Kunden als auch Nicht-Kunden ein gesundheitsorientiertes Training mit unserem hohen Standard während einer Kur oder eines Urlaubs ermöglichen», bringt David Fritz, Business Development Director der Kieser Training AG, das neuartige Konzept auf den kundenorientierten Punkt. Die Fakten: Mindestens zehn der hoch entwickelten Maschinen stehen in einem Selection-Betrieb parat. Das Training wird von geschulten Therapeuten und Instruktoren angeleitet und bei Bedarf betreut; die Trainingseinheiten werden protokolliert und können in einem regulären Kieser Training-Betrieb fortgeführt werden.



Vom 7. bis zum 29. Juni 2008 findet in Österreich und in der Schweiz die UEFA-Fußballeuropameisterschaft statt. 592.000 aktive Fußballer gibt es in Österreich, 240.000 in der Schweiz, in Deutschland sind es über 6 Millionen und in Europa insgesamt 62 Millionen. Talent, Technik, Ballgefühl, eine gute körperliche Konstitution, Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Teamgeist sind Faktoren, die über Sieg oder Niederlage entscheiden. Der Erfolgsfaktor «Kraft» gewinnt im athletischen und dynamischen Spiel zunehmend an Bedeutung.

# Europa im Fußballfieber



Malte Denz (ganz links) und seine Mannschaft «Standard Alu» haben mit der Kraft und Unterstützung von Kieser Training den Aufstieg in die Kreisliga geschafft. Weitere Infos unter [www.standard-alu.de](http://www.standard-alu.de).

## Erfolgsfaktor Kraft

In der Trainingslehre unterscheidet man zwischen Begriffen wie Kraftausdauer, Schnell- und Explosivkraft, Sprung- und Schusskraft: Sie alle basieren aber auf ein und derselben Grundkraft. Sie ist die absolute Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Ohne Kraft bzw. ohne eine starke Muskulatur ist kein gefährlicher Schuss aufs gegnerische Tor möglich, lassen sich kein Sprintduell und kein Zweikampf gewinnen. Auf Basis verbesserter Krafteigenschaften nimmt die Bewegungsschnelligkeit zu und die (Kraft-)Ausdauer steigt, sodass der Spieler auch in den oft entscheidenden Schlussminuten noch zu explosiven Aktionen in der Lage ist. Aber auch Präzision und Effizienz technischer Abläufe sind abhängig vom Kraftniveau. Nicht zuletzt führt ein kräftiger Körper zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und somit zu einem positiven Auftreten auf dem Spielfeld.

## Muskulatur als Schutz vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen

Fußball gehört zweifelsohne zu den Sportarten mit einem besonders hohen Verletzungsrisiko und langfristigen Verschleißerscheinungen, welche sich durch ein sportartenspezifisches Krafttraining deutlich reduzieren lassen. So ist ein ausgewogen trainierter „Muskelpanzer“ weniger anfällig für typische Weichteilverletzungen wie Zerrungen, Prellungen und Muskelfaserrisse. Krafttraining schützt aber auch vor Knochenbrüchen, Bänder- und Sehnenrissen, da Knochen, Knorpel und Sehnen(-ansätze) stabiler und belastbarer werden. Alle Gelenke werden durch die umgebenden Muskeln stabilisiert. Sind diese gut trainiert, werden große Belastungen abgefangen und der Bandapparat der Gelenke unterstützt. Eine kräftige Rumpfmuskulatur wiederum schützt die Wirbelsäule vor Verletzungen. Auch im Fußball entwickeln sich durch einseitige Belastungen muskuläre Dysbalancen, das heißt ein Ungleichgewicht zwischen den Kräfteverhältnissen eines Muskels und

seines Gegenspielers. Dieses führt zu einer Überbeanspruchung bestimmter Strukturen – das Verletzungsrisiko steigt. Werden die schwachen Gegenspieler gezielt auftrainiert, lassen sich die muskulären Dysbalancen in der Regel problemlos beseitigen.

Empfehlenswert ist ein intensives Muskelaufbautraining parallel zum Konditions- und fußballspezifischen Training, um den Körper auf die bevorstehenden Anforderungen der Saison vorzubereiten. Mit Kieser Training ist dies schon mit zwei bis maximal drei Trainingseinheiten à circa 30 Minuten wöchentlich möglich. Das Ergebnis lässt sich dann mit einer einzigen

halbständigen Einheit pro Woche über die gesamte Saison aufrechterhalten. Kraft-, Fußball- bzw. Lauftraining können durchaus am selben Tag absolviert werden – eine Regenerationszeit von einigen Stunden sollte dabei in jedem Fall eingehalten werden. Inzwischen ist Krafttraining weltweit bei fast allen höherklassigen Fußballvereinen fester Bestandteil des Trainingsplans und sollte auch in Ihrem demnächst nicht mehr fehlen.

TEXT: Malte Denz,  
Physiotherapeut und Instruktor im  
Kieser Training-Betrieb Hamburg-Poppenbüttel

## Krafttraining nach Maß: Fußball

Sport hält unseren Körper fit und bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab. Allerdings kommt es oft zu einer einseitigen sportartenspezifischen Anpassung der Muskulatur mit entsprechenden Folgen. Die Lösung: ein gesundheitsorientiertes Krafttraining. Kieser Training bietet für alle gängigen Sportarten spezifische Trainingsprogramme für eine ausgewogene Kräftigung der Muskulatur. Diesmal: Fußball.



Nutzen: gesteigerte Kraftbasis für Schnell-, Schuss- und Sprungkraft, Verbesserung der lokalen und allgemeinen (Kraft-)Ausdauer, der Beweglichkeit und der inter- und intramuskulären Koordination, Verbesserung der körperlichen Robustheit und Zweikampfstärke, Verringerung des Verletzungsrisikos, Korrektur muskulärer Dysbalancen, Steigerung des Selbstvertrauens, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Das Programm: A2, A3, A4, B1, B7 (alternativ B5, B6), F1, F3, C1 (alternativ C3, C7), D5 (alternativ D6, D7), B8.

# Showdown an der D5

Der große Zeiger der Uhr, die direkt über Martin Hemmes Kopf hing, sprang einen Strich nach vorne. Es war kurz vor 22 Uhr. Das Kieser Training-Studio hatte eigentlich Feierabend, doch niemand war zu

stand über seinen Kopf hinweg, der mit lautem Getöse an die Wand krachte. «Verdammt, was ist hier los?», schrie Hemme panisch. Er richtete sich mühselig auf.

schine brachte ihn aus dem Gleichgewicht. Hemme nutzte die Chance und stürmte zu seinem Handy in die Umkleidekabine. Doch noch ehe er den Spind erreichen konnte, stieß er sich an etwas Weichem, das auf dem Boden lag. Es war der Kieser-Angestellte von der Eingangstheke. Der Mann bewegte sich nicht, stöhnte nur leise vor sich hin. Er war noch am Leben. Hemme durchsuchte die Hosentasche des Mannes und fand schnell den Schlüsselbund sowie das Mobilteil des Telefons, das am Gürtel des Verletzten klemmte. Hemme nahm beides an sich und sprang auf. Er rannte zur Ausgangstür.

Der Zusammenstoß kam völlig unvermittelt. Hemme blieb jedoch auf den Beinen, während der Fremde zu Boden ging. Diesen Vorteil nutzte Hemme. Er erreichte

## Martin Hemme schaute sich um.

Hemme gekommen, um ihm zu sagen, er solle jetzt gehen.

Also drückte er weiter die Gewichte der C1 nach oben. Schweißperlen zeigten sich auf seiner Stirn und er hielt kurz die Luft an, um die Griffe halten zu können. Langsam ließ er los und lehnte sich zurück.

Martin Hemme schaute sich um. Die C1 stand ganz hinten in der Ecke des Raumes. Von hier aus konnte er den Eingangsbereich nicht sehen; zu viele Geräte standen in seinem Blickfeld. Es war merkwürdig ruhig geworden.

Hemme stand auf und ging in den Mittelgang, von wo er den Eingangsbereich überblicken konnte. Der Mann hinter der Empfangstheke war nicht da. Es war überhaupt niemand mehr im Studio. Hemme zuckte mit den Schultern und ging in Richtung Umkleidekabine. Plötzlich gab es einen lauten Schlag und es war völlig dunkel. Das Licht im ganzen Studio war ausgegangen.

«Moment, warten Sie auf mich», rief Hemme, der langsam unruhig wurde, ins Dunkel.

Doch niemand und nichts rührte sich. Vorsichtig tastete er sich weiter zur Umkleidekabine. Plötzlich huschte ein Schatten an ihm vorüber. Hemme schreckte zurück.

«Wer ist da?» Er erhielt keine Antwort. Die Stille wirkte unheimlich. Nur schnell in die Umkleidekabine, alles zusammenpacken und nichts wie nach Hause, dachte er.

Allerdings kam er nicht weit. Er stolperte über den Fuß eines Gerätes und fiel zu Boden. Gerade noch rechtzeitig, denn im nächsten Augenblick sauste ein Gegen-

stand über seinen Kopf hinweg, der mit lautem Getöse an die Wand krachte. An seiner Kehle spürte er den kalten Stahl einer Messerklinge und im Nacken den Atem des Schattens.

«Sie haben mich mit ihren Artikeln ruinieren», flüsterte ihm der Fremde ins Ohr. Seine Stimme klang rau und kühl.

## Doch noch ehe er den Spind erreichen konnte, stieß er sich an etwas Weichem, das auf dem Boden lag.

«Wer sind Sie?», fragte Hemme mit einem Zittern in der Stimme. Doch der Fremde ging auf seine Frage nicht ein.

«Meine Frau ist weg, mein Geld ist weg und gestern wurde mein Haus versteigert. Ich habe nichts mehr. Null. Niente. Und Sie sind schuld. Dafür werden Sie bezahlen.»

Jetzt erkannte er die Stimme. Es war Villing. Er hatte den Politiker vergangenes Jahr nach langen Recherchen der Korruption überführt.

Hemme musste handeln. Er ließ sich zur Seite fallen und drückte gleichzeitig die Griffe der D5 nach vorne. Damit hatte der Fremde nicht gerechnet. Mit einem Ausfallschritt versuchte er Hemme zu fassen, doch der bewegliche Eisenarm der Ma-

die Drehtür als Erster. Hinter sich hörte er Schritte, die schnell näher kamen. Hemme drückte sich durch die Drehtür. Er spürte den Fremden direkt hinter sich. Mit aller Kraft stemmte er sich gegen das Glas und hielt so seinen Widersacher zwischen zwei Flügeln der Drehtür gefangen. Hemme kramte den Schlüssel hervor und schloss die Tür ab. Der Fremde konnte nun weder vor noch zurück. In aller Ruhe rief Hemme Polizei und Notarzt. Nur wenige Minuten später sah er die ersten Blaulichter auf sich zukommen.

TEXT: VEIT MÜLLER



### Zur Person

Veit Müller

Veit Müller studierte Germanistik und Anglistik in Tübingen und Dublin. Seit 1988 arbeitet er als freier Journalist und Autor in Tübingen. Im September 2006 erschien sein Kriminalroman «Zwischen den Zeilen lauert der Tod» mit dem Journalisten Luka Blum als Hauptfigur. Zudem machte sich Veit Müller einen Namen als Autor von regionalen Reiseführern. Der zweite Kriminalroman ist für Herbst 2008 geplant.

Veit Müller trainiert seit vier Monaten im neuen Kieser Training-Studio in Tübingen.