

# Reflex 06

Die Hausnachrichten von Kieser Training

## Bonjour Paris!



Christian Tesch, Geschäftsleiter Kieser Training Hannover und Gewinnerin Ursula Schumacher

In Zusammenarbeit mit der Universität zu Köln führten wir im August in zehn zufällig ausgewählten Kieser Training-Betrieben eine Kundenerhebung durch. Unter den Teilnehmern verlost Kieser Training ein Pariswochenende für zwei Personen sowie 19 Sachpreise. Jetzt stehen die Gewinner fest.

«Paris! Da wollte ich immer schon einmal hin», freut sich die Hauptgewinnerin Ursula Schumacher, seit 2003 Kundin in Hannover im Betrieb Calenberger Neustadt. Die französische Metropole möchte sie im Dezember gemeinsam mit ihrer Tochter entdecken. Damit erfüllt sich ein lang gehegter Wunsch der pensionierten Lehrerin. «Endlich kann ich den Louvre und seine Gemälde besichtigen.» Ausgehend von einem 4-Sterne-Hotel stehen eine Stadtrundfahrt und ein Besuch im weltberühmten Lido-Cabaret an den Champs-Élysées auf dem Programm.

Die Fragebogenaktion zum Thema «Kundenverhalten im Krafttraining» ist Teil eines breit angelegten Forschungsprojektes der Universität zu Köln (vgl.

Reflex 03). Untersucht wird der Einfluss, den sowohl Anbieter- als auch Kundenverhalten auf den Trainingserfolg nehmen. Die Teilnehmer wurden beispielsweise zu ihren Beweggründen zum Training, ihren Einstellungen aber auch Problemen befragt. «Wir freuen uns über die hohe Beteiligung», erklärt Projektleiterin Dr. Marion Büttgen vom Marketing-Seminar der Universität zu Köln. «Mit rund 3.000 Teilnehmern konnten wir einen sehr hohen Rücklauf der Fragebögen verzeichnen.» Nun beginnt die Phase der Datenauswertung. «Wir sind schon sehr gespannt auf den Abschlussbericht der Uni Köln», so Dr. Goebel von der Forschungsabteilung Kieser Training. «Dabei hoffen wir natür-

lich auf neue Erkenntnisse, um diese zügig zum Nutzen unserer Kunden umsetzen zu können.»

Wir bedanken uns bei den Teilnehmern für ihre Unterstützung und gratulieren allen Gewinnern herzlich! Diese wurden von uns bereits informiert.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

**KIESER<sup>®</sup>**  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

**Editorial:** Die Redaktion stellt sich vor **2**

**Aktuelles:** Erfolgreicher Gesundheitstag in der Berliner Urania / Eröffnungen **3**

**Themen der Zeit:** Ein Haus mit Persönlichkeit **4**

**Persönlichkeiten:** Ohne Fleiß kein Preis **6**

**Dialog:** Haltung bewahren! **7**

**Kolumne:** «Nächstes Jahr werde ich ...» **8**



Tania Schneider (Redaktionsleitung), Lucile Steiner und Dr. Sven Goebel

Liebe Leserin

Lieber Leser

Haben auch Sie sich schon gefragt, wer sich hinter der Angabe «DIE KIESER TRAINING-REDAKTION» verbirgt? Die Antwort: Die Kunsthistorikerin Tania Schneider, Public Relations Managerin; Dr. Sven Goebel, Sportwissenschaftler und Leiter der Forschungsabteilung und Lucile Steiner, Sportwissenschaftlerin und Corporate Communications Managerin. Ein buntes Trio, das nach sechs Ausgaben trotz der dezentralen Arbeitsorte in Köln und Zürich fest zusammengeschweißt ist.

Die Entwicklung einer «Nummer» von der Idee über die Zusammenstellung der einzelnen Beiträge bis hin zu Layout und Druck kommt der Erziehung eines Kindes gleich und bringt viele Pflichten mit sich: Man plant die Inhalte, schreibt und redigiert die Texte, sucht nach Bildmaterial, erledigt die hundert kleinen administrativen Aufgaben und vieles mehr. Ebenso freut man sich über das Heranwachsen des «Sprosses», wobei jede Ausgabe ihren eigenen Charakter hat. Während die eine prächtig gedeiht und besonders ans Herz wächst, gerät die nächste zum Sorgenkind und verlangt viel Geduld.

Hektischer Redaktionsalltag im Kleinformat findet sich auch bei Kieser Training. Unverhofft kommt oft: Ein versprochener Text kommt nicht termingerecht oder bricht weg, die Qualität eines Fotos reicht nicht aus usw. usw. Jedes Redaktionsmitglied hat eine eigene Art mit derartigen Situationen umzugehen. Und so führen analytischer Scharfsinn, ein kühler Kopf, Einfühlungsvermögen, eine harte Hand, viel Charme oder penetrante Hartnäckigkeit – taktisch eingesetzt – selbst in vertrackten Situationen zum Ziel.

Nach einem Jahr Reflex sei an dieser Stelle all jenen ein großes Dankeschön gesagt, die am Gelingen des Projektes beteiligt sind.

Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, danken wir für Ihr Interesse und die vielen Zuschriften. Wir freuen uns darauf, Sie auch im nächsten Jahr wieder rund um Kieser Training informieren zu dürfen.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr

Die Kieser Training-Redaktion



Die Vorträge auf dem diesjährigen Gesundheitstag in der Urania Berlin lockten viele Interessenten.

Foto: Zodtner

## Wissen und Kraft – Erfolgreicher Gesundheitstag in der Berliner Urania

Berlin, 10. Oktober

Wissen und Kraft – Unter diesem Motto stand der diesjährige Gesundheitstag, den die Berliner Kieser Training-Betriebe in der Urania Berlin am 10. Oktober veranstaltet haben. Mit rund 600 Gästen waren alle Vorträge durchweg gut besucht und wurden positiv bewertet. Die Vorträge thematisierten Krafttraining im Hinblick auf eine Osteoporoseprävention; als präventive und therapeutische Basismaßnahme bei Stoffwechselerkrankungen anstelle von Tabletten oder als Maßnahme gegen Rückenschmerzen. Beleuchtet wurden aber auch neue Aspekte im komplexen Zusammenspiel zwischen Gehirn, Muskelarbeit und Psyche. Werner Kieser

zeigte den Nutzen der Kraft für eine gesteigerte Lebensqualität auf.

«Die Urania möchte dem Anspruch gerecht werden, wissenschaftliche Bildung für alle zu bieten», erklärt Annett Werneburg, Franchisenehmerin der Betriebe in Berlin-Neukölln und Tiergarten und Projektleiterin der Veranstaltung. «Es freut uns natürlich, dass der Drang, sich Wissen zum Thema «gesundheitsorientiertes Krafttraining» anzueignen, ungebrochen ist. Wissen bedeutet Geisteskraft – daher planen wir, diesen Tag auch im nächsten Jahr mit neuen Inhalten zu wiederholen.»

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION



Unterstützt wurde die Veranstaltung durch Dr. med. Jutta Semler, Vorstandsvorsitzende der Urania Berlin e.V., Erste Vorsitzende des Kuratoriums Knochengesundheit e.V. und Chefarztin Abteilung Stoffwechsel/Osteologie, des Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee.

## Eröffnungen

Stuttgarter-Feuerbach, 4. November

In nunmehr drei Betrieben können die Stuttgarter seit dem 4. November trainieren. Den dritten Betrieb eröffneten Dennis Gendig, Steffen Eisele und Nils Neumann am 4. November in der Stuttgarter Straße 23. Nils Neumann (Geschäftsführer, Diplom-Sportwissenschaftler) ist bereits seit sechs Jahren bei Kieser Training tätig. Während des Sportstudiums arbeitete er zunächst als Instruktor in Köln, wechselte nach dem Examen in die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle von Kieser Training, wo er zwei Jahre tätig war. Danach baute Neumann als Geschäftsleiter den Kieser Training-Betrieb in Hilden auf. Jetzt freut er sich darauf, die Trainingsziele der Stuttgarter umzusetzen. «Ich möchte eine rundum gute Dienstleistung bieten. Die Kunden sollen sich auf das Training bei uns freuen.»

Stuttgarter Strasse 23  
D-70469 Stuttgart  
Telefon +49 (0)711 253 590 50  
stuttgart3@kieser-training.com

Osnabrück, 4. Dezember

Seit dem 4. Dezember gibt es auch in Osnabrück einen Trainingsbetrieb in der Pagenstecherstraße 138. Franchisenehmer Mohammad Kiani, von Beruf Diplom-Mineraloge, hatte 1999 einen Bandscheibenvorfall erlitten. Durch einen befreundeten Orthopäden am Marburger Uniklinikum erfuhr er von Kieser Training. «Ich konnte selbst kaum glauben, dass ich durch das Training und ohne Operation, Krankengymnastik oder Massagen schon nach sechs Wochen beschwerdefrei war – und immer noch bin», erklärt Kiani heute. Vom Nutzen überzeugt, eröffnete er bereits 2002 gemeinsam mit seiner Frau Andrea Dittrich einen Kieser Training-Betrieb in Göttingen. «Die Idee, auch einen Betrieb in Osnabrück zu eröffnen, entstand durch die Anregung einer Kundin. Die Ärztin war nach Osnabrück umgezogen und sehr enttäuscht, dass es dort keinen Kieser Training-Betrieb gab.»

Pagenstecherstraße 138  
D-49090 Osnabrück  
Telefon +49 (0)541 330 197 0

Hamburg-Poppenbüttel, Januar

Mit dem neuen Trainingsbetrieb im Alstertal-Einkaufszentrum in Hamburg-Poppenbüttel gibt es ab Anfang Januar insgesamt sieben Betriebe in Hamburg. Geschäftsführer Mario Adelt: «Durch meine Ausbildung zum Physiotherapeuten habe ich erkannt, dass es zur Erhaltung und Wiedererlangung eines gesunden Körpers wichtig ist, den Körper regelmäßig und richtig zu belasten. Richtig belasten bedeutet, eine biomechanisch korrekte Bewegung unter einem definierten Widerstand und in einem definierten Zeitabschnitt auszuführen. Kieser Training bietet die Möglichkeit, nach genau diesen Qualitätsmerkmalen zu trainieren.» Der gebürtige Bamberger trainiert selbst seit 15 Jahren. Mit Kieser Training benötige er jetzt aber nur noch ein Drittel der Zeit. «Es ist sicherer und effizienter, da ich mit unseren hochwertigen Trainingsmaschinen einzelne Muskeln gezielt trainiere, die vom klassischen Hanteltraining gar nicht oder nicht vollständig erfasst werden.»

Interessenten sind zur Eröffnungsveranstaltung herzlich eingeladen. Der genaue Termin und die Uhrzeit werden im Internet bekannt gegeben unter [www.kieser-training.com/News+Presse/Veranstaltungen](http://www.kieser-training.com/News+Presse/Veranstaltungen).

Alstertal-Einkaufszentrum  
Heegbarg 16  
D-22391 Hamburg

Berlin-Marzahn, 14. Januar

Am 14. Januar eröffnet in Marzahn ein weiterer Berliner Betrieb. Mit 13 Standorten ist Kieser Training in der großen Metropole nun noch besser erreichbar. Geschäftsleiter und Diplom-Sportwissenschaftler Stefan Dreiman lernte Kieser Training bereits während eines Studienprojektes zur Fragestellung «Einsatz- oder Mehrsatztraining» an der Universität Magdeburg kennen. Die Literatur von Werner Kieser weckte sein Interesse und er bewarb sich als Instruktor in Magdeburg. «Die einfache und klare Linie, die unabhängig vom Alter und Geschlecht zum Erfolg führt, begeistert mich», erklärt Dreiman.

Interessenten sind zur Eröffnungsveranstaltung herzlich eingeladen. Der genaue Termin und die Uhrzeit werden im Internet bekannt gegeben unter [www.kieser-training.com/News+Presse/Veranstaltungen](http://www.kieser-training.com/News+Presse/Veranstaltungen).

Marzahner Promenade 29/30  
D-12679 Berlin

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

# Ein Haus mit Persönlichkeit

Kieser Training Dresden liegt in einer der schönsten Markthallen der Gründerzeit in Deutschland



Training im denkmalgeschützten Gründerzeitgebäude: Seit 2001 findet sich Kieser Training Dresden-Neustadt in der sanierten Markthalle von 1899.

Die großen Sportstätten sind, wie es nicht zuletzt die Olympiade 2004 in Athen zeigte, faszinierende Orte. Zeitgemäßes Krafttraining braucht indes nur wenig Platz. Ein Raum für die Maschinen, Umkleiden und Sanitäreinrichtungen erfordert kein Stadion von gigantischen Ausmaßen. Interessante Architektur findet sich aber auch hier, denn viele Kieser Training-Betriebe befinden sich in denkmalgeschützten Gebäuden und so gerät der Gang zum Training zugleich zur historischen Entdeckungsreise. So beispielsweise beim Besuch des Kieser Training-Betriebes in der Dresdner Neustadt, der sich in einer der schönsten Markthallen der Gründerzeit in Deutschland befindet.

#### Dresden Ende des 19. Jahrhunderts

Um 1900 war Dresden die viertgrößte Stadt Deutschlands. Die zunehmende

Industrialisierung und das Wirtschaftswachstum der Gründerzeit ließen die Bevölkerungszahlen rasch ansteigen. Die althergebrachten Wochenmärkte konnten die Versorgung der Großstadtbevölkerung nicht mehr bewältigen. Daher beschlossen die Stadtväter Dresdens 1891, den Handel zu zentralisieren. Insgesamt drei städtische Markthallen wurden in den folgenden Jahren errichtet, als letzte öffnete am 7. Oktober 1899 die Neustädter Markthalle auf dem ehemaligen Gelände einer Infanteriekaserne ihre Pforten.

Die Neustädter Markthalle war zu ihrer Zeit nicht nur praktisch, sondern auch ein modernes Bauwerk auf der Höhe der Zeit. Neben Bahnhöfen und Brücken waren Markthallen die neuen Bauaufgaben des 19. Jahrhunderts; Eisen- und Stahlkonstruktionen schufen die technischen Möglichkeiten. Auch die

Neustädter Markthalle wurde als Stahlkonstruktion errichtet und – gemäß der Zeit – mit Sandsteinmauerwerk verblendet. So entstand eine 86 Meter lange und 30 Meter breite Halle mit Galerie, deren organische Formgebung den Jugendstil bereits ankündigt.

Die neuen Materialien prägten auch die Gestaltung des Innenraums, die kunstvolle Eisentreppe mit ihren schmiedeeisernen Geländern und die charakteristischen Gründerzeit-Laternen sind Meisterwerke ihrer Zeit.

#### Teilerstörung der Markthalle 1945 und Wiederaufbau 1982-2000

Im Zweiten Weltkrieg wurde das Gebäude teilweise zerstört. Betroffen war besonders die östliche Hälfte, der übrige Teil konnte bereits nach Kriegsende wieder als Verkaufsraum genutzt werden. Erst 1982 begann der Wiederaufbau des zerstörten Ostteils, allerdings in reduzierter Form mit Giebel. Dieser wird von einer barocken Figurengruppe gekrönt, die sich ursprünglich an der ehemaligen Neustädter Wache am Elbufer befand.

Im April 1997 erwarb schließlich «Konsum Dresden» die Halle und begann mit einer umfangreichen Sanierung des Gebäudes. Alle späteren Einbauten wurden entfernt und 4.500 Kubikmeter Trümmersmasse abtransportiert. Einige Stahlstützen der Galerie mussten erneuert werden. Nach der Neueindeckung des Dachs und der Reinigung der historischen Sandsteinfassade wurde die Markthalle im November 2000 mit dem Konzept «Essen, Trinken und Freizeit» wieder eröffnet. Heute präsentiert sich die Neustädter Markthalle als lebendige Einkaufspassage auf drei Etagen, in der Einzelhändler, Gastronomen und ein Supermarkt ihre Waren offerieren.

Auf der Galerie lädt das Automobilmuseum Dresden zu einem Gang durch die Geschichte des «Ostmobils» ein. Direkt unter dem Oberlicht im neuen Ostteil der Halle befindet sich seit 2001 ein Kieser Training-Betrieb. Auf 650 Quadratmetern sind hier auf zwei Ebenen die Bereiche für präventives Krafttraining und die Kräftigungstherapie verteilt.

### Die Dresdner Neustadt

Die Neustädter Markthalle liegt mit ihrer Stirnseite an der 540 Meter langen Hauptstraße, die den Neustädter Markt mit dem Albertplatz verbindet. Nach dem großen Stadtbrand von 1685 wurde dieses Viertel auf der rechten Elbseite als einheitliche Barockanlage geplant. Vom ursprünglichen Glanz dieser «Neuen Stadt bey Dresden» zeugt die Hauptstraße auch heute noch: Um die Straße als zentrale Achse im Stadtbild herauszuheben, wird sie in ihrem Verlauf immer schmäler. Der perspektivische Effekt lässt die mit Bäumen bepflanzte Allee länger erscheinen und lädt so nicht nur zum Promenieren ein, sondern setzt auch das berühmte Denkmal für August den Starken (Goldener Reiter) an der Augustusbrücke besonders eindrucksvoll in Szene.

Diese historische Achse im Stadtbild zeichnet im Dezember auch die «Dresdner Weihnachtsmeile» nach. Beginnend

mit dem Weihnachtsmarkt der Hauptstraße kann der genießerische Besucher über die Augustusbrücke zum «Stallhöfischen Adventsspektakel» im Schloss und zum Striezelmarkt auf dem Altmarkt bummeln, ohne nur einmal die Richtung wechseln zu müssen. Und wer noch ein Weihnachtsgeschenk sucht, dem seien Erich Kästners Jugenderinnerungen «Als ich ein kleiner Junge war» empfohlen, die das Dresden der Jahrhundertwende anschaulich wieder auferstehen lassen.

Kieser Training Dresden-Neustadt  
Neustädter Markthalle  
Metzer Straße 1  
D-01097 Dresden-Neustadt  
Tel. +49 (0)351 810 542 1  
dresden2@kieser-training.com

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION



Kieser Training im komplett sanierten Ostteil: Erst ein architektonisches Erlebnis, dann konzentriertes Training im historischen Ambiente



Eingang Ritterstraße



Der im Zweiten Weltkrieg zerstörte Ostteil wurde in den 80er Jahren wieder aufgebaut.  
Foto: Dresden SLUB/Deutsche Fotothek, Stellmacher/Martin, 1988

Sonja Pelikan, Kundin in München-Trudering, hat als beste bayerische Absolventin seit 1983 ihr 1. juristisches Staatsexamen abgeschlossen. Mit kontinuierlichem Training bekam sie während der Prüfungsphase ihre Rückenprobleme in den Griff.

# Ohne Fleiß kein Preis



Sonja Pelikan

**Frau Pelikan, Sie haben als beste bayerische Absolventin seit 1983 das 1. juristische Staatsexamen abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch! In der Regel sitzt man im Studium, besonders in der Examensphase, viel am Schreibtisch. Viele Studenten klagen über Rückenbeschwerden. Hatten Sie auch Probleme?**

Ja, leider. Ich hatte Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich. Sie traten anfangs nur bei längerem Sitzen auf den harten Holzstühlen in der Uni auf. Sobald ich mich zwischendurch bewegte, ging es wieder besser. Später hatte ich auch bei bestimmten Dreh- oder Beugebewegungen Schmerzen. Diese wurden

immer schlimmer, bis ich mich eines Tages – vier Monate vor meinem Examen – fast überhaupt nicht mehr bewegen konnte!

**Was haben Sie dagegen unternommen?**

Ich habe mir in Absprache mit meinem Arzt ein Fitnessprogramm zusammengestellt: Krankengymnastik und Massage, Wärme, Muskelentspannungsübungen und fleißiges Kieser Training. Mein Orthopäde empfahl mir, meine Rücken- und Bauchmuskulatur durch das Training zu stärken. Aber auch einige meiner Freunde hatten mir oft geraten, Kieser Training einmal auszuprobieren.

**Hat es Ihnen geholfen?**

Klar – sonst hätte ich bestimmt nicht an acht Tagen hintereinander für die Prüfungen jeweils fünf Stunden ohne Bewegung auf einem Stuhl sitzen können.

**Warum tun sich Ihrer Ansicht nach viele Studenten so schwer, ihre Rückenbeschwerden in Angriff zu nehmen?**

Die Beschwerden tauchen meist erst in der Prüfungs- bzw. der Lernphase unmittelbar vor der Prüfung auf, wenn man nur noch sitzt und lernt. Dann hat man aber meist keine Zeit mehr, sich um seine Beschwerden zu kümmern. Erst wenn diese so massiv werden, dass sie den ganzen Körper beeinträchtigen, nimmt man sie – gezwungenermaßen – ernst.

**Sie sprechen den zeitlichen Aspekt an ...**

Ich habe gemerkt, dass man mit wenig Zeitaufwand viel erreichen kann. Es hat ungefähr 4 bis 6 Wochen gedauert, bis ich die ersten Erfolge spüren konnte. Unter der Woche habe ich meist die letzten 30 Minuten vor Schließung ausgereizt. Wenn ich ausnahmsweise einmal zu Hause gelernt habe, habe ich das Training auch gerne als Lernpause mittags oder nachmittags genutzt. Danach war ich körperlich ausgepowert und geistig wieder frisch und munter.

**Welche Bedeutung hat das Training für Sie?**

Wenn ich nicht mindestens einmal die Woche trainiere, spüre ich das sofort, weil ich dann nicht mehr schmerzfrei über einen längeren Zeitraum sitzen kann. Für mich bedeutet Kieser Training also vor allem Schmerzlinderung bzw. Schmerzbekämpfung.

**Gibt es eine Maschine, die Sie besonders oder auch gar nicht mögen?**

Eigentlich habe ich keine besondere

Präferenz. Mir fallen aber generell die «Beingeräte» leichter als die «Armgereäte». Als eine «Qual» empfinde ich die D5. Hier ist für mich schon das schlichte Halten eine Herausforderung, obwohl ich ein ganz niedriges Gewicht habe.

**Werner Kieser ist im Independent Magazin als «Mies van der Rohe der Fitness» bezeichnet worden. Was halten Sie persönlich von der funktionalen Ausstattung?**

Ich halte sehr viel davon, denn sie lenkt nicht vom Training ab. Wenn es Sauna, Bar etc. gäbe, würde ich das Angebot wahrscheinlich nutzen. Da das «Training» dann aber viel länger dauert, hätte ich viel öfter eine Ausrede – mangels ausreichender Zeit.

**Gibt es denn etwas bei Kieser Training, das Sie ändern würden oder das Ihnen nicht gefällt?**

Vielleicht am Wochenende etwas längere Öffnungszeiten?

**Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?**

Jetzt stehen erst einmal die Promotion und dann das Referendariat sowie das 2. Staatsexamen an. Im Moment muss ich erst einmal schauen, wie ich meine Promotion finanziere, da ich bis jetzt noch kein Stipendium habe und überall Fördermittel gestrichen werden.

**Werden Sie im Beruf noch Zeit für Ihr Training finden?**

Das hoffe ich doch.

INTERVIEW: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

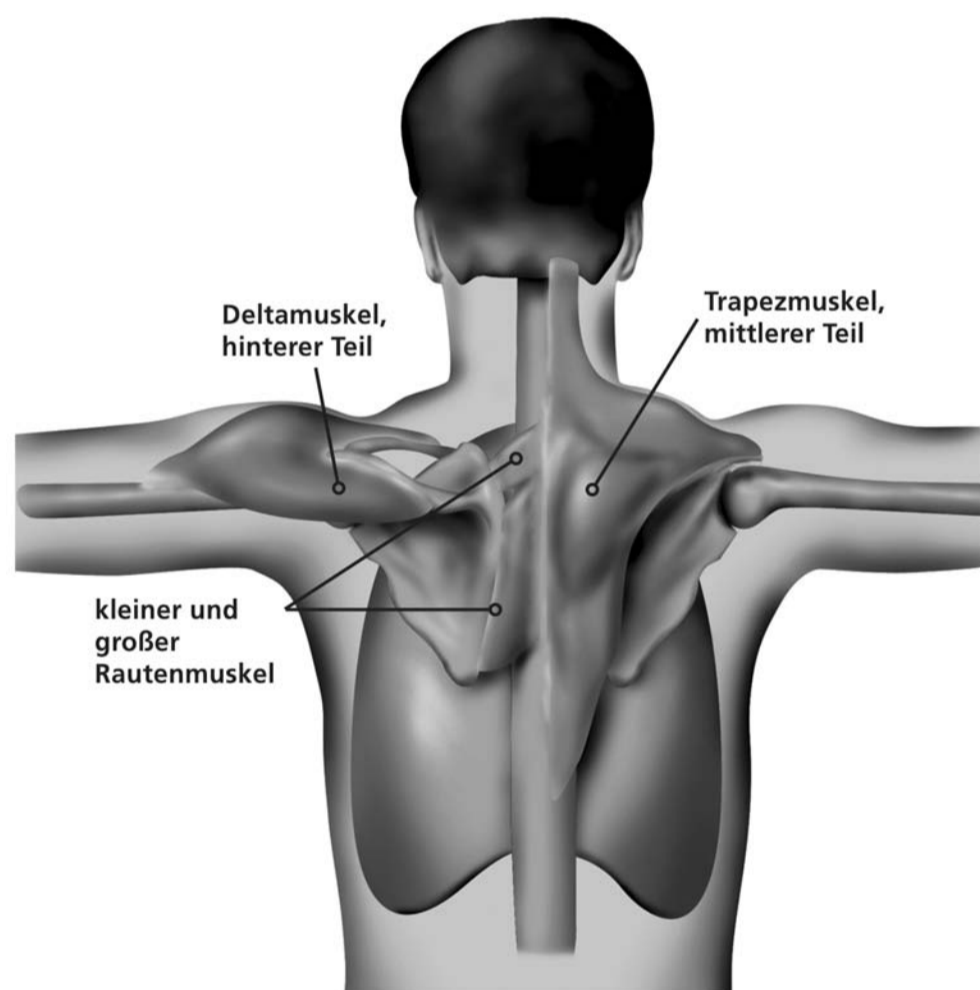
# Haltung bewahren!

«Schultern zurück, Brust raus!» Ermahnungen aus Kindheitstagen, die manch einem noch im Ohr klingen. Doch verlässt uns nicht oft genug die Kraft bei dem Versuch, diesen Vorsatz dauerhaft umzusetzen? Hier hilft das Training an der C5, der Trainingsmaschine zum «Rudern im Schultergelenk». Es stärkt die Muskeln des Schultergürtels und unterstützt so die aufrechte Körperhaltung.

Zugegeben, mit Rudertechnik hat das Krafttraining an der C5 wenig zu tun. Das Zurückführen der seitwärts abgespreizten und im Ellenbogen angewinkelten Arme erinnert eher an Trockenübungen aus dem Schwimmunterricht. Beim Einstieg in die 380 Kilogramm schwere Trainingsmaschine lassen sich zwei Strategien beobachten: Entweder windet man sich schlängelig in das fertig positionierte Gerät oder aber man wählt die etwas weniger Gelenkigkeit erfordernde Variante und führt Brust- und Armpolster erst aus dem Sitzen heraus an den Körper heran. Ärgerlich ist es in beiden Fällen, wenn man erst beim Übungsbeginn merkt, dass das momentan eingestellte Trainingsgewicht nicht das eigene ist ...

Unabhängig davon, wie man die «Startposition» erreicht, die Trainingsbewegung ist für alle identisch und auch der Muskelkater sitzt an vergleichbaren

Stellen. Den Löwenanteil der Kraftanstrengung an dieser Maschine leisten vier Muskeln: Der Delta-, der Trapez- sowie der kleine und der große Rautenmuskel. Der Deltamuskel hebt den Arm in die Waagerechte und ermöglicht den kräftigen Zug nach hinten. Doch ohne eine Zusatzbewegung der Schulterblätter könnten wir unsere Arme nicht weit genug nach hinten führen. Erst die Kontraktion der Rautenmuskeln ermöglicht eine Verschiebung der Schulterblätter zur Wirbelsäule hin. Auch der mittlere Teil des Trapezmuskels erfüllt diese Funktion. Er verbindet die Schulterblätter mit der Wirbelsäule und sorgt dafür, dass diese eng am Rücken anliegen. Weitere an der Trainingsübung beteiligte Muskeln sind der Ober- und Untergrätenmuskel, der große und kleine Rundmuskel sowie der breite Rückenmuskel.



Hauptsächlich beanspruchte Muskeln beim Training an der C5



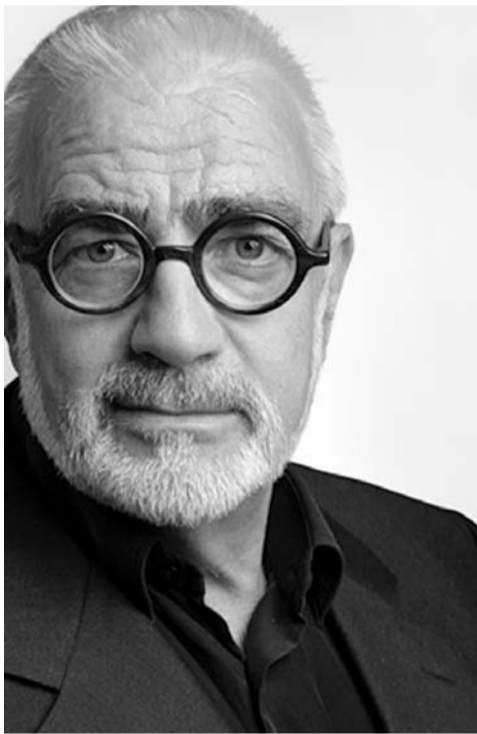
Training an der C5

Führt man die Ellenbogen weit nach hinten, werden gleichzeitig die Brust- und die vordere Schultermuskulatur gedehnt. Letzteres ist bei Haltungsschwächen von besonderer Bedeutung, denn im Verhältnis zur abgeschwächten Rückenmuskulatur ist diese häufig zu kräftig und verkürzt. Dieses Kräfteungleichgewicht, auch als muskuläre Dysbalance bezeichnet, wird durch das Training an der C5 korrigiert.

Die C5 trainiert ganz gezielt die wirbelsäulennahe Muskulatur der Brustwirbelsäule. Damit ist sie Bindeglied zwischen den Maschinen F3 und G5, welche

die Rückenmuskulatur im Bereich der Lenden- bzw. Halswirbelsäule kräftigen. In Kombination mit den Trainingsmaschinen D5 oder D7 ist sie hervorragend geeignet, eine gute Haltung des Schultergürtels anzutrainieren und langfristig zu erhalten. Mit der gestärkten Muskelpartie wird es uns leichterfallen, die Ermahnung «Schultern zurück» wesentlich länger als nur für die Sekunde des schlechten Gewissens zu befolgen.

# «Nächstes Jahr werde ich ...»



Vorsätze sind eine feine Sache. Sie sind schnell gefasst und ebenso schnell vergessen. Schwieriger wird es, wenn man die Vorsätze aufschreibt oder gar bekannt gibt. Dann steht man in der Pflicht. Ein Freund erzählte mir, dass er jedes Jahr den Vorsatz fasste, mit dem Rauchen aufzuhören. Ohne Erfolg. Als er den Vorsatz einmal niederschrieb, wurde ihm das Absurde der Situation bewusst. Er drückte die Zigarette aus; es war seine letzte, obwohl das neue Jahr noch gar nicht begonnen hatte.

«Nächste Woche fange ich bei Ihnen an mit dem Training!» spricht mich da und dort mal jemand an. Nächste Woche? Nächsten Monat? Nächstes Jahr? Warum nicht gleich?

Es gibt aber auch den umgekehrten Sachverhalt. Ein Journalist, schon seit

Jahren Kieser Training-Kunde, wundert sich über seine eigene Ausdauer: «Alles mögliche habe ich schon angefangen und nicht weiter geführt. Aber in das nun wahrhaft nicht gerade aufregende Kieser Training gehe ich brav, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Und wenn ich mal nicht kann, werde ich kribbelig. Wieso?» Meine Hypothese: Vielleicht weiß der Körper manchmal besser als der Kopf, was ihm bekommt.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und kräftiges 2005.

TEXT: WERNER KIESER

## Impressum

### Herausgeber

Kieser Training AG  
Systemzentrale  
Kanzleistrasse 126  
CH-8026 Zürich

### Vertretungsberechtigter Geschäftsführer

Werner Kieser

### Redaktion

Tania Schneider, Redaktionsleitung  
Lucile Steiner  
Dr. Sven Goebel  
reflex@kieser-training.com

### Gestaltung

Process AG  
Samariterstraße 7  
CH-8030 Zürich  
www.process.ch

### Druck

Graphische Betriebe STAATS GmbH  
Roßfeld 8  
D-59557 Lippstadt

### Erscheinungsturnus

Alle zwei Monate

### Onlineversion

www.kieser-training.com