

# Reflex 40

Das Magazin von Kieser Training

## Die starke Zahl

Angeblich sind Frauen ja per se dazu verdonnert, das sprichwörtlich schwache Geschlecht zu repräsentieren. Wir meinen: Das gehört eindeutig in die Klischee-Schublade! Mit einer Ausnahme: Betrachtet man die körperlichen Unterschiede zwischen Weiblein und Männlein, bleibt's beim etwas angestaubten Schwäche-Mythos. Selbstverständlich gibt es starke Weiber und schwache Kerle, aber im Schnitt erreichen Frauen nun mal nur 70 Prozent der männlichen Kraft. Gleiches Alter und Körpergröße vorausgesetzt.

# 70

Grund für das weibliche Kraft-Defizit ist vor allem ein deutliches Muskel-Manko: Besteht ein männlicher Körper durchschnittlich zu etwa 40 bis 45 Prozent aus Muskulatur, kommt der weibliche Körper auf gerade mal 25 bis 35 Prozent. Verantwortlich dafür ist das männliche Sexualhormon Testosteron. Das ist zwar auch im Frauenkörper unterwegs – allerdings in wesentlich geringeren Mengen. Fakt ist: Testosteron baut Muskulatur auf. Männer profitieren also schlichtweg von einer günstigeren Hormonsituation.

Doch nicht alle Muskelgruppen halten sich an die 70-Prozent-Regel. Kraftmessungen bei Kieser Training konnten zeigen, dass der Kraftunterschied im Unterkörper geringer ist – Frauenbeine bringen es auf 74 bis 78 Prozent der männlichen Beinkraft. Dafür hapert's in puncto Armmuskulatur. Hier erreichen Frauen meist nur 63 bis 65 Prozent der Männer-Kraftwerte. Der Statistik zum Trotz: Letztendlich zählt der Trainingsfleiß – und da stehen die Frauen den Männern in nichts nach. Exakt 50 Prozent der Kunden bei Kieser Training sind weiblichen Geschlechts – und das finden wir stark!



## Frauenpower

**Die Frauen-Fußball-Nationalmannschaft macht es vor: Bei ihrer intensiven WM-Vorbereitung setzen die Spielerinnen besonders auf Muskelkräftigung. Und das aus gutem Grund: Krafttraining stärkt Muskeln, Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke, verbessert Kraftausdauer und Leistungsfähigkeit und schützt vor Verletzungen. Wir nennen Ihnen weitere sieben Gründe, warum sich das Training speziell für Frauen lohnt.**

### 1. Gewicht

In Kombination mit ausgewogener Ernährung, reduzierter Kalorienaufnahme und ausreichender Bewegung ist Krafttraining der ideale Weg, um effektiv, dauerhaft und gesund abzunehmen. Denn ohne Training verlieren Sie während einer Diät nicht nur Fett, sondern auch wertvolle Muskelmasse. Das ist ungünstig, weil eine gesunde Muskulatur gegen viele Zivilisationskrankheiten schützt. Außerdem verbraucht eine gut ausgebildete Muskulatur viele Kalorien – so reduzieren Sie das Risiko eines Jo-Jo-Effektes.

### 2. Figur

Grundsätzlich gilt: Wo Muskeln sind, kann Fett nicht sein. Zudem sorgt Krafttraining für straffe Körperformen – natürlich auch an Bauch, Beinen und Po. Übrigens: Keine Sorge vor unweiblichen Muskelbergen – Frauen legen generell weniger Muskelmasse zu als Männer. Zudem können Sie das Trainingsgewicht «einfrieren», sobald Sie nicht mehr Muckis aufbauen möchten.

### 3. Cellulite

Ein Thema, das den meisten Frauen unter die (Leder-) Haut geht. Kein Wunder, schließlich ist diese dünner

und elastischer als ihr männliches Pendant. Zudem sitzen in der Unterhaut von Frauen mehr Fettzellen (Lipozyten). Während beim Mann netzartig verwobene Kollagenfasern für ein glattes Hautbild sorgen, verlaufen die Fasern bei Frauen parallel. Die Folge: Sind die Fettzellen prall gefüllt, quetschen sie sich durch die Kollagenfasern und bilden die typischen Dellen. Krafttraining kurbelt die Fettverbrennung an und erhöht den Wassergehalt in der Muskelzelle. Der Effekt: Muskeln und Haut straffen sich.

### 4. Krampfadern

Krampfadern – so die umgangssprachliche Bezeichnung für Varizen: knotenförmige verdickte Blutgefäße, die sich unschön auf der Haut abzeichnen. Eine chronische Veneninsuffizienz lässt sich nicht wegtrainieren, aber wir können unsere Venen möglichst lange funktionstüchtig halten. Mit einem Training an der J1 oder der B8 stärken Sie Ihre Wadenmuskelpumpe. Der Effekt: Die Muskeln drücken auf die Venenwand und verbessern die Pumpleistung in Richtung Herz.

### 5. Osteoporose

Krafttraining kann Osteoporose (Knochenschwund) verhindern und die

Knochensubstanz wieder aufbauen. Der Grund: Beim Training werden über die Muskeln Kräfte auf die Knochen übertragen. Dies setzt Aufbauprozesse in Gang und stimuliert den Knochen, vermehrt Mineralsalze einzulagern. Der Effekt: Knochendichte und -masse erhöhen sich. Weiterer Pluspunkt: Das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen sinkt.

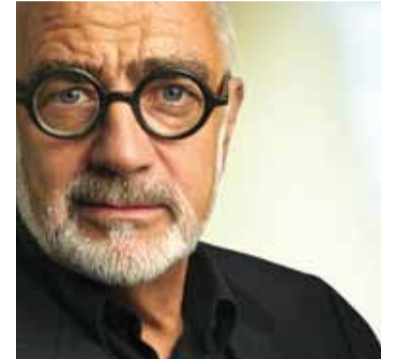
### 6. Beckenboden

Wussten Sie, dass Sie Ihren Beckenboden bei den Übungen A1, A2, B5, B6, F1, F2, J9 und besonders bei der A4 automatisch aktivieren? Dies ist vergleichbar mit einer Beckenbodengymnastik. Wenn Sie die Beckenbodenmuskulatur zu Beginn jeder Wiederholung aktiv anspannen, erhöhen Sie die Trainingsintensität zusätzlich. Starke Beckenbodenmuskeln helfen, die Blase zu kontrollieren, Organsenkungen zu vermeiden und die Wirbelsäule aufzurichten.

### 7. Balsam für die Seele

Starke Muskeln verbessern Ihre Haltung, sorgen für mehr Präsenz, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Das macht gute Laune und ist Balsam für die Seele.

## Liebe Leser,



ob Radio, Routenplanung oder Reiseführer – wer heute ein Smartphone hat, nutzt sie: «Apps» – kleine, mehr oder weniger sinnvolle Anwendungsprogramme. Und so wimmelt es im Netz auch von Gesundheits- und Fitness-Applikationen. Da werden Schritte und Kalorien gezählt, der «BMI» errechnet und Fitnessprogramme angepriesen, die suggerieren, dies ersetze die persönliche Anleitung durch einen Trainer.

Ich bin oft gebeten worden, eine «Kieser-App» zu entwickeln. Möchten Sie das wirklich? Stellen Sie sich das einmal vor: Während Sie festgezurrte in der Maschine Ihre Muskeln trainieren, schnappt sich ein Instruktor Ihr Smartphone, um Einstellungen und Gewichte auf Ihrem Trainingsplan zu prüfen und Korrekturen einzutippen.

Manchmal sind die simplen Lösungen doch die besten. Individuelle Trainingsplanung und -steuerung gehören in die Hand des Fachmanns und sind durch keine App der Welt zu ersetzen. Die zugegebenermaßen etwas antiquiert wirkende Karte ist dabei nach wie vor der beste Garant zur Steuerung Ihres Fortschritts. Das lege ich auch denjenigen ans Herz, die glauben, ihr Ziel ganz ohne Dokumentation erreichen zu können. Damit trainieren Sie bloß Ihr Gedächtnis!

**Viel Vergnügen beim Training und beim Lesen wünscht Ihnen  
Werner Kieser**

**KIESER  
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

# Die Hüfte

Das Hüftgelenk des Menschen ist genau für die Zwecke gebaut, denen es dienen soll: Stehen und Gehen. Das Hüftgelenk ist das größte Kugelgelenk im menschlichen Körper. Die «Kugel» ist das abgerundete Ende des Oberschenkelknochens (Femurkopf). Sie ist von der konkaven Vertiefung der Beckenunterseite (Hüftpfanne) umgeben. Der von der Hüftpfanne (Acetabulum) weitgehend umschlossene Femurkopf bildet mit diesem das Hüftgelenk. Diese anatomische Konstruktion ermöglicht große Bewegungsfreiheit innerhalb des Gelenks – für Tätigkeiten wie Gehen, Laufen und Klettern.

Jeder Schritt belastet eine Hüfte mit dem Drei- bis Vierfachen unseres Körpergewichts. Tief in der Hüftpfanne befindet sich ein Polster aus Bindegewebe und Fett, das wie ein Stoßdämpfer wirkt. Um das Gelenk befindet sich eine steife, von kräftigen Bändern gestützte Gelenkkapsel. Diese Bänder stabilisieren das Gelenk je nach Hüftposition wie eine Schraube. Beim Beugen sind die Bänder entspannt und ermöglichen gro-

ßen Bewegungsspielraum. Je stärker sie jedoch gestreckt werden, desto mehr ziehen sie sich zusammen und sorgen bei voller Streckung für eine gute Stabilisierung der Hüfte.

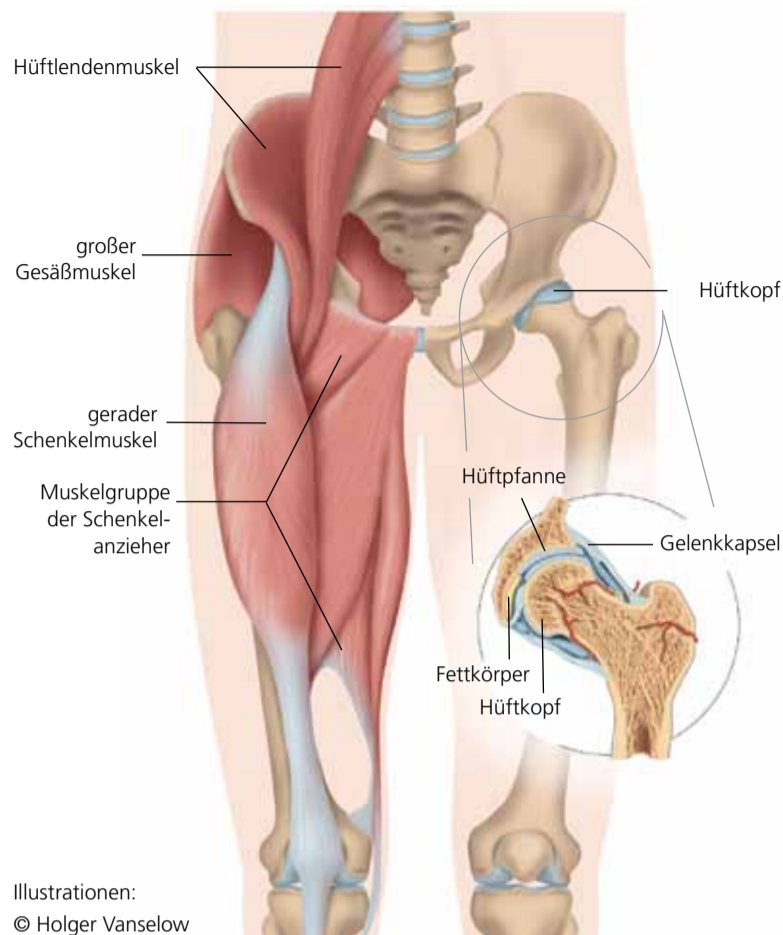
## Hüftmuskeln

Die Hüfte ist von kräftigen Muskeln umgeben. Hinter der Hüfte befinden sich die Gesäßmuskeln. Auf der Innenseite des Oberschenkels liegen die Adduktoren. Ihre Hauptfunktion: das Bein nach innen zum anderen Bein ziehen. Die Hüftbeuger befinden sich vor dem Hüftgelenk – zu ihnen gehört u. a. der Iliopsoasmuskel. Dieser tief im Körper liegende Muskel setzt im unteren Rücken- und Beckenbereich an und ist mit dem oberen Innenrand des Oberschenkelknochens verbunden. Ein weiterer Hüftbeuger ist der gerade Schenkelmuskel (M. rectus femoris). Er gehört zu den Quadrizeps-Muskeln, der größten Muskelgruppe am vorderen Oberschenkel. Eine Reihe kleinerer, vom Becken zur Hüfte verlaufender Muskeln stabilisiert die Hüfte und unterstützt sie bei Drehbewegungen.

## Hüftdegeneration

Die häufigste Ursache von Erkrankungen des Hüftgelenks ist der fortschreitende Abrieb des Hüftknorpels. Hieraus kann sich Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose) entwickeln. Je mehr von der Knorpelschicht abgetragen wird, desto mehr Knochen liegt ungeschützt im Gelenk auf. Von Coxarthrose betroffen sind in der Regel Personen ab 50 Jahren. Bei übergewichtigen Personen tritt sie häufiger auf – eine Gewichtsabnahme reduziert die mit einer Coxarthrose einhergehenden Symptome wieder. Für dieses Krankheitsbild ist auch eine genetische Prädisposition nachgewiesen: Die Neigung zu Coxarthrose wird innerhalb von Familien von einer Generation zur nächsten vererbt. Weitere Faktoren, die eine Coxarthrose begünstigen können, sind traumatische Verletzungen der Hüfte und Knochenfrakturen im Bereich des Hüftgelenks.

Bemerkenswert: Die Schwere des Verschleißes von Hüftknorpel ist nicht unbedingt proportional zu den empfundenen Beschwerden.



Illustrationen:  
© Holger Vanselow

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ...

## ... Coxarthrose?

Coxarthrosebeschwerden beginnen meist in der Leiste. Anfänglich treten nur Schmerzen nach stärkeren körperlichen Belastungen auf, später auch Ruheschmerzen. Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz: Die ersten Schritte am Morgen sind mühsam und schmerzhaft, weil das Gelenk wie eingerostet ist. Nach kurzer Gehstrecke kommt es zur Schmerzlinderung. Im weiteren Krankheitsverlauf nehmen Beweglichkeit und schmerzfreie Gehstrecke ab. Frühzeitig eingeschränkt sind die Innendrehung und die Abspreizfähigkeit des Beines. Patienten haben dann Probleme beim Anziehen der Schuhe oder Strümpfe. Durch die Einsteifung mit Knorpelschwund, Kapselschrumpfung und Hüftbeugung sowie die verkürzten Hüftbeuger erscheint das Bein oft etwas kürzer. Um Schmerzen zu vermeiden, entwickelt der Patient ein auffälliges Schonhinken. Zusätzlich können aufgrund immer wieder auftretender Hüftgelenksentzündungen auch störende Nachtschmerzen hinzukommen.

### Trainingsempfehlungen

Bei Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose) wird an der A1, A2, A3 und A4 bei mittlerer Lehnposition möglichst über den vollen ROM trainiert. Über die Verträglichkeit entscheidet weniger das Ausmaß der Arthrose als die mehr oder weniger ausgeprägte entzündliche Aktivierung. Am effektivsten ist die Hüftspreizung bei einem Winkel von 60°. Dies entspricht etwa der mittleren Lehnposition bei der A3. Der Spreizwinkel kann durch eine leichte Außendrehung des Beins weiter optimiert werden.

### Die Muskelbalance wieder-gewinnen

Coxarthrose wird stets begleitet von Veränderungen der Gelenkkapsel und einer oft ausgeprägten Muskeldysbalance. Typisch sind stark verkürzte Hüftbeuger (M. iliopsoas) und Adduktoren bei schwachen Hüftstreckern und Abduktoren. Trainingsziele sind die Kräftigung der Strecker an der A1 und der Abduktoren an der A3 mit hoher Trainingsintensität und Training niedriger bis mittlerer Intensität für Hüftbeuger an der A2 und Adduktoren an der A4 mit Betonung der Dehnung. Mit diesem Vorgehen gleichen wir nicht nur die Kraftdefizite aus, sondern korrigieren die Muskeldysbalance insgesamt. Die B6 kann ins Programm aufgenommen werden, wenn sich das Basisprogramm als verträglich erwiesen hat. Die Intensität richtet sich nach der Verträglichkeit, wobei das oft sehr große Kraftpotenzial an der B6 bei Hüftarthrose nicht immer ausgeschöpft werden soll. Bei der B6 kann ebenso wie der J1 eine stumme Hüftgelenksarthrose schmerzhaft aktiviert werden.

Tipp vom Arzt

## Therapie bei Hüftprothesen

Das Ziel von Coxarthrose-Behandlungen sind Schmerzlinderung und Verbesserung der Gelenkmobilität. Bleiben herkömmliche Behandlungsmethoden ohne den erwünschten Erfolg, kann das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks erwogen werden. Das Einsetzen eines künstlichen Gelenks (Hüft-TEP) schafft in der Regel Schmerzfreiheit und verbessert die Hüftfunktionen. Eine Hüft-TEP hat eine Tragdauer von mindestens 10–15 Jahren. Nach dieser Zeit kann ein operativer Wechsel der Prothese erforderlich werden.

Die nach dem Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks üblichen Rehabilitationsmaßnahmen haben große Fortschritte gemacht: vom täglichen Spaziergang oder passiver Bewegung im Schwimmbecken hin zum Einsatz von durch Reha-Spezialisten überwachten und nachgeprüften Trainingsprogrammen, bei denen eine Reihe internationaler Protokolle herangezogen wird. Trotz der abweichenden Lehrmeinungen über die optimale postoperative Reha-Methode zeigt die Erfahrung mit Patienten,



Nach einer Operation mit Hüft-TEP kann bei unkompliziertem Verlauf frühestens nach sechs Wochen mit niedriger Intensität begonnen werden. In der Regel kommen die Patienten nach Abschluss der konventionellen Reha und sind dann für das Training gut belastbar. Training hoher Intensität ist erst nach der 12. Woche sinnvoll. Um eine gute Beweglichkeit zu erlangen, sollen die A3 und die A4 bei mittlerer Lehnposition und in leichter Außendrehung trainiert werden.

In der A1, A2 und B6 soll eine Hüftbeugung von 90° auch langfristig nicht überschritten werden.

die vor dem Eingriff ihre Kraft und Dehnbarkeit trainiert haben, dass bei diesen postoperative Schmerzen schneller überwunden und bessere Ergebnisse erzielt werden.

Bei einer bevorstehenden Hüft-TEP stellen assistierte Einzeltrainings die optimale OP-Vorbereitung dar. Bewegungseinschränkungen müssen berücksichtigt, Muskeldysbalancen vermindert werden. Die verbleibende Zeit soll so intensiv wie möglich für die Kräftigung der Lenden-Becken-Hüft-Region, aber auch für das Training des Schultergürtels, der Arme inklusive Greiffunktion genutzt werden (wichtig für den Einsatz von Krücken).

Bei einer Vorbereitungszeit von weniger als sechs Monaten ist die Erhöhung der Frequenz auf drei Trainingseinheiten pro Woche in Erwägung zu ziehen. Nur wenn ein Training hoher Intensität nicht verträglich ist, wird auf mittlere oder niedrige Intensität umgestellt.



Dr. Emilia Perez Martinez und ihre beiden Arztkollegen bei Kieser Training Barcelona, Dr. Christian Carreras und Dr. Filippo De Caneva, sind die Autoren dieser Medizinseite zum Thema Hüfte.

## Impressum

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

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer  
Michael Antonopoulos

**Redaktionsleitung**  
David Fritz  
reflex@kieser-training.com

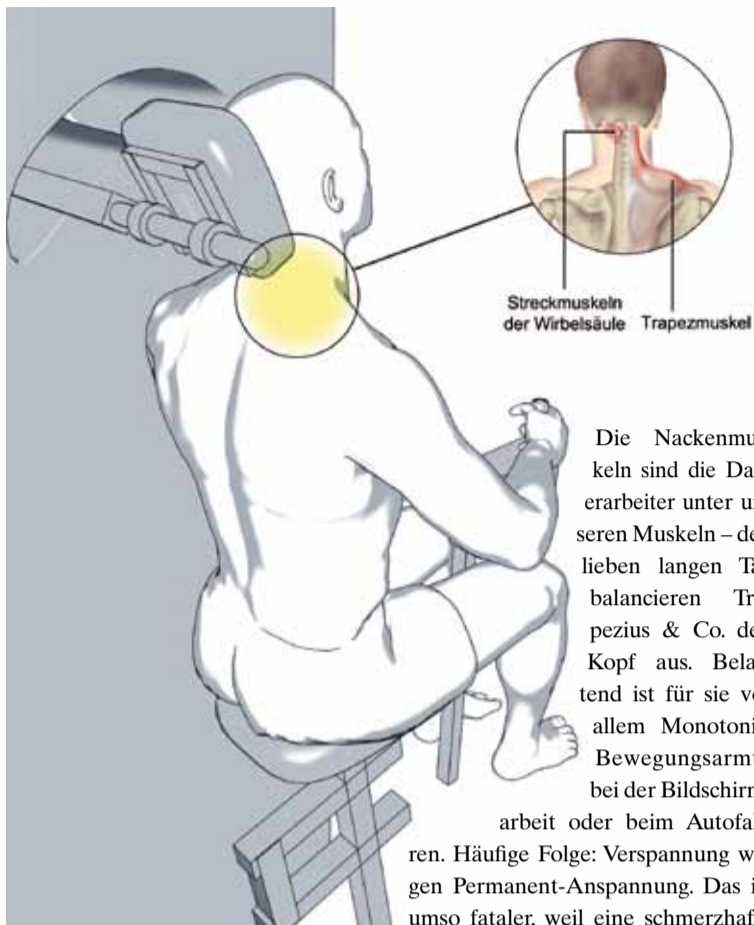
**Freie Mitarbeit Redaktion**  
Tania Schneider, Michaela Rose

**Erscheinungsturnus**  
alle drei Monate

**Onlineversion**  
www.kieser-training.de

**Gestaltung**  
Fritsch Publishing  
St.-Paul-Strasse 9  
D-80336 München  
www.fritsch-publishing.de

## G5 – Nackenstreckung



Die Nackenmuskeln sind die Dauerarbeiter unter unseren Muskeln – den lieben langen Tag balancieren Trapezus & Co. den Kopf aus. Belastend ist für sie vor allem Monotonie: Bewegungsarmut bei der Bildschirmarbeit oder beim Autofahren. Häufige Folge: Verspannung wegen Permanent-Anspannung. Das ist umso fataler, weil eine schmerzhaft

Nackmuskulatur unser Allgemeinbefinden stark beeinträchtigen kann – bis hin zu Störungen des Gleichgewichts und Sehvermögens.

Erste Hilfe und langfristige Linderung bei massiven Beschwerden liefert die Cervical-Extension-Therapie-Maschine. Sie ist der Nacken-Experte unter den Rücken-Maschinen. Wer unter leichten Verspannungen und Beschwerden leidet oder diesen vorbeugen möchte, kann auf die kleinere Maschinen-Schwester G5 zurückgreifen. Auch sie trainiert nicht nur die oberflächlichen, sondern ebenso die mittleren und tiefen Schichten der Nackenmuskulatur. Wichtig dabei: Der Schultergürtel sollte für ein effektives Training stabil gehalten werden – ansonsten verpufft die Wirkung der hilfreichen Übung. Besonders gute Erfolge erzielt man übrigens mit der Super-slow-Methode mit bis zu 120 Sekunden Belastungsdauer. Damit sind die Nackenmuskeln dann für ihre tagtägliche Halte-Aufgabe bestens gewappnet.

## Der Expertentipp

Bei Kieser Training führen Sie die Übungen möglichst über den vollen Bewegungsumfang aus. Schließlich steigert dies Ihre Beweglichkeit. Beim Training der Nackenmuskulatur an der G5 ist dies allerdings nicht zwingend angezeigt, denn es kann zu Nebenwirkungen führen. Die Ursache: Oft sind die mittleren und unteren Halswirbelsäulengelenke arthrotisch verändert oder blockiert, obwohl Sie dies im Alltag weder spüren noch bemerken. Beim Training im letzten Viertel des Bewegungsumfangs, also bei überstreckter Halswirbelsäule, können sich diese Vorschäden aber schmerzhaft bemerkbar machen.

Orientieren Sie sich an dieser Maschine an einem Bewegungsumfang, mit dem Sie sich wohlfühlen. Steigern Sie die Gewichte nur nach guter Verträglichkeit der vorangegangenen Trainingseinheit. Auch bei einer im Vergleich zu den anderen Übungen geringeren Belastungsintensität profitieren Sie von den wertvollen Effekten des Krafttrainings. In diesem Fall heißt das: Mobilisierung der Hals-

wirbelsäule, Kräftigung, gesteigerte Durchblutung der Nackenmuskulatur und eine verbesserte Ernährung der Bandscheiben.

Sobald Sie ein Trainingsgewicht gefunden haben, mit dem Sie Ihre Nackenbeschwerden gut im Griff haben, »frieren« Sie dieses ein. Unsere langjährige praktische Erfahrung zeigt: Die Gewichte bei Männern sollten 110 Pfund und bei Frauen 80 Pfund nicht übersteigen.



Anika Stephan  
Forschungsabteilung Kieser Training

## Neues aus der Wissenschaft – dieses Training ist ein Hit!

Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg – nach dieser Maxime trainiert man besonders gerne. Insbesondere wenn die Effektivität wissenschaftlich bewiesen ist. Jetzt bescheinigte eine Studie der Universität Koblenz-Landau dem Einsatztraining, wie es bei Kieser Training in ähnlicher Form praktiziert wird, überzeugende Effekte. Beim untersuchten Hochintensitäts-Training (HIT) wird jede Übung nur einmal mit der maximal möglichen Wiederholungszahl aus-

geführt. «Die Muskulatur kann man mit mehreren Sätzen ermüden – oder eben in einem Satz, der intensiv genug sein muss», erklärt Professor Dr. Dr. Jürgen Gießing von der Universität Koblenz-Landau das HIT-Prinzip. «Damit ein Muskel wächst, muss ein überschwelliger und kein maximaler Reiz vorliegen.» Das bedeutet: Das Gewicht muss die Muskeln schon ziemlich fordern – ansonsten bleibt ein Trainingseffekt aus.

Für seine Studie ließ der Sportwissenschaftler seine Studenten zehn Wochen lang zweimal wöchentlich mit insgesamt neun Übungen im Krafraum schwitzen. Eine Gruppe absolvierte das herkömmliche Mehrsatztraining mit drei Sätzen, also mit 27 Sätzen pro Trainingseinheit. Die andere Versuchsgruppe machte nur einen HIT-Satz pro Übung – d.h. 9 Sätze pro Trainingseinheit. Die HIT-Trainierenden absolvierten also nur ein Drittel des Trainingsum-

fanges der Mehrsatz-Trainierenden. Trotzdem war der Kraftgewinn in der HIT-Gruppe deutlich größer. Besonders beeindruckend: Fast alle HIT-Probanden konnten in nur zehn Wochen deutlich Muskelmasse zulegen (im Schnitt knapp ein Kilogramm) und gleichzeitig ihren Körperfettanteil senken.

«Entscheidend für den Trainingserfolg ist die Intensität – ist sie hoch genug, reicht bereits ein Satz von jeder

Übung», bringt Professor Gießing die Ergebnisse auf den Punkt. «Das macht's zwar anstrengend, aber dafür reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche und eine begrenzte Anzahl von Übungen sowohl für Frauen als auch für Männer.» Weiterer Vorteil: Das Training spart Zeit im Vergleich mit dem üblichen Mehrsatztraining vieler Fitnessstudios.

## Trainings-Anekdoten ... Ein Kaffee in Neuseeland

Die schönsten Geschichten schreibt noch immer das Leben. Oder das Training. Wenn tagtäglich tausende von Kunden in den Kieser Training-Betrieben ihre Muskeln kräftigen, bleibt das Leben eben nicht vor der Eingangstür – sondern passiert mittendrin. Unsere neue Serie: Reportagen aus dem Maschinenraum. Diesmal: Weltenbummler Ray Galvin erzählt von seinen trainierenden Reise-Erlebnissen.

Gäbe es einen Weltrekord im Kieser Training-Betriebe-Wechseln, wäre ich wohl ganz weit vorn mit dabei. Eigentlich müsste ich die Städte, in denen ich in den letzten sieben Jahren trainiert habe, mal nachzählen. Aber leider waren es so viele, dass ich die Zahl nur schätzen könnte. 25 waren es mindestens. Vielleicht auch 35. Oder sogar mehr?

Kurios daran: Bin ich zu Hause in Cambridge, schaffe ich es nur einmal pro Woche zum Training. England hat nämlich den entscheidenden Nachteil, dass Kieser Training nur in London vertreten ist und so »reise« ich einmal wöchentlich fürs Training dorthin. In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist die Kieser'sche Infrastruktur eindeutig besser. Ein Grund, warum ich mich 2004 auf Anraten

eines befreundeten deutschen Arztes für Kieser Training entschieden habe. Auf beruflichen und privaten Reisen nutze ich die international gültige Mitgliedschaft. Der andere Grund? Klar, meine Rückenschmerzen! Die sich übrigens selbst mit meiner Einmalpro-Woche-Trainingsfrequenz spürbar gebessert haben.

Aber mein Training hat durchaus Mehrwert: Mit meiner Partnerin unternehme ich jeden Sommer lange Radtouren durch Europa – manchmal sind es über 1.000 Kilometer. Da kommt man an vielen Kieser Training-Betrieben vorbei – z. B. in Würzburg, Augsburg, Ulm, Stuttgart, Heilbronn, Hamburg, Zürich, Wien oder Graz. Oft lege ich eine spontane Trainingspause ein, wenn ich an den typischen gelbblauen Schildern vorbeiradle. So trai-



niere ich auf diesen Touren meist zwei- oder dreimal in der Woche. Dafür habe ich übrigens immer eine Kopie meines Trainingsplanes in der Tasche. Nur einmal hatte ich ihn verbummelt. Da hat der Betrieb in London angerufen und mir meinen Trainingsplan von dort faxen lassen.

Egal, wo ich bin – das Personal freut sich immer über einen Gast aus London. Ich bekomme überall die hilfreichen Tipps, um meine Technik zu verbessern. Kieser Training ist eben überall Kieser Training! Manchmal ist das schon surreal: Überall sind es die gleichen Maschinen, Farben, Akten-

schränke, Wasserbrunnen, Spinde und Duschen. Nur die Uhren sind immer ein wenig anders – und manchmal findet man das Eingangsschild nicht so leicht.

Dafür finde ich aber meist einen guten Kaffee nach dem Training wie z. B. in Wien. Dort soll es ja die besten Kaffeehäuser geben – den leckersten Espresso habe ich aber im McCafe direkt unter Kieser am Franz-Josefs-Bahnhof getrunken. Oder in Freiburg: Schlendert man vormittags in die Altstadt, gibt's im Café Ramazzotti einen guten Cappuccino für nur 1 Euro. Irgendwann möchte ich gerne einen Kaffee nach dem Training in Auckland trinken – das ist meine Heimat und ich warte noch auf die Eröffnung des ersten neuseeländischen Kieser Training-Betriebes.

# Was dem Muskel schmeckt ...

... das macht uns stark. Um Muskelmasse und damit Kraft aufzubauen, brauchen wir nicht nur die perfekte Trainingsdosis, sondern auch die richtige Ernährung – wir klären die wichtigsten Fragen.

## Brauche ich eine spezielle Sporternährung?

Eigentlich nicht – Ihren Nährstoff- und Kalorienbedarf decken Sie ausreichend, wenn Sie sich ausgewogen und vollwertig ernähren. Oft mangelt es allerdings an der Ausgewogenheit und auf dem Teller landet zu viel Fettiges. Faustformel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Die Nahrung sollte in der Regel zu maximal 50 Prozent aus Kohlenhydraten, zu höchstens 30 Prozent aus Fett und zu rund 10 Prozent aus Eiweiß bestehen. Tipp: Greifen Sie zu fettarmen Varianten, ohne auf mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu verzichten. Die essentiellen Linol-, Alpha-Linolen-, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stecken z. B. in Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Bio-Milchprodukten, Nüssen und fettem Meeresfisch. Omega-3-Fettsäuren bremsen übrigens den Muskelabbau.

teinriegel an. Auf die dürfen Sie gestrost verzichten. Zum Muskelaufbau benötigen wir zwar tatsächlich ein Protein-Plus, doch der Mehrbedarf wird deutlich überbewertet. Während



z. B. sportabstinente Frauen täglich etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht benötigen, brauchen Ausdauersportlerinnen 1,2 bis 1,5 Gramm und Kraftsportlerinnen maximal 1,8 Gramm – also Mengen, die man problemlos durch Eier, Joghurt, Steak oder Hülsenfrüchte zu sich nehmen kann. Einzig im höheren Alter, wenn der Appetit nachlässt, mangelt es manchmal bei der Proteinversorgung. Dann kann eine Ergänzung sinnvoll sein. Tipp: Fisch und Fleisch liefern neben hochwertigem Eiweiß auch Kreatin – das lässt die Muskeln schneller wachsen.

## Haben Frauen einen anderen Bedarf als Männer?

Grundsätzlich brauchen Frauen weniger Kalorien und Nährstoffe, weil sie leichter sind und weniger Energie verbrauchen. Krafttraining sorgt nachweislich für stabile Knochen,

zusätzlich sollten Sportlerinnen aber wegen des Osteoporose-Risikos auf kalziumhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte achten. Sie fühlen sich trotz Training oft kraftlos? Lassen Sie Ihren Eisenstatus überprüfen – Frauen benötigen mehr davon und leiden oft unter Eisenmangel. Tipp: Das Spurenelement steckt vor allem in rotem Fleisch und grünen Gemüsesorten.



## Was esse ich am besten nach dem Training?

Nicht nur das «Was» – auch das «Wann» ist entscheidend. Denn nach einer Trainingseinheit haben Ihre Muskeln vor allem Hunger auf Kohlenhydrate und Proteine. Die brauchen sie für die ablaufenden Re-

paratur- und Regenerationsprozesse, um verbrauchte Energiedepots in der Muskulatur wieder aufzufüllen. Lässt man eine Mahlzeit sausen, erholt man sich schlechter, reduziert die eigene Leistungsfähigkeit. Tipp: Nüsse und Kerne liefern ein Antioxidans, das Zellen nach dem Training schneller repariert und das Muskelwachstum anregt.

## Und wenn ich abnehmen möchte?

Auch dann fahren Sie mit den «guten» Fetten und ausreichend Eiweiß gut. Im Prinzip funktioniert Abnehmen ganz simpel: Sie sollten mehr Energie verbrauchen als zuführen. Kalorien sparen Sie am einfachsten bei den «schlechten» Fetten in Fertiglebensmitteln, Süßigkeiten oder Snacks.



Sport sorgt für ein Kaloriendefizit in der Energiebilanz – wenn man sich dieses Minus nicht wieder an-

futert. Zudem verhindert insbesondere Krafttraining während einer Diätphase größtenteils den Abbau von Muskelmasse. Tipp: Nach dem abendlichen Training die Kohlenhydrate einschränken – die sollten eher zum Frühstück oder Mittagessen auf dem Teller liegen. Fisch oder Fleisch mit Gemüse und Salat sowie Käse bringen wertvolle Proteine für den Muskelaufbau.

## Und was soll ich trinken?

Der Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Dieses ist essentieller Bestandteil von Zellen, Blut, Lymphe und Verdauungssäften. Es gewährleistet die Fließfähigkeit des Blutes, die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und das Abtransportieren von Stoffwechselprodukten. Beim Schwitzen geht dem Körper Flüssigkeit ver-

loren und damit sinkt die Leistungskraft.

Sorgen Sie für eine ausreichende Wasserversorgung und trinken Sie mindestens anderthalb bis zwei Liter täglich. Tipp für Abnehmwillige: Ein großes Glas Wasser funktioniert gut als Essbremse. Zudem erhöht kaltes Trinkwasser nachweislich den Energieumsatz – pro Liter um etwa 50 Kilokalorien.



## Aber Krafttraining erhöht doch meinen Eiweißbedarf, oder?

Mit diesem Mythos preist manches Fitnessstudio Milchshakes und Pro-

# Stephen Frears und sein Weg zu Kieser Training



Portrait courtesy of Chris Tubbs, www.christubbsphotography.com

Die Arbeit eines Filmemachers ist stressig, kreativ und in vielerlei Hinsicht anstrengend. Der britische Kult-Regisseur Stephen Frears übt diesen Beruf schon so lange aus, dass ihm eines klar ist: Wer Filme dreht, muss auch etwas für seinen Körper tun.

Vor etwa 25 Jahren überzeugte ihn jemand davon, dass Schwimmen für ihn die Lösung sei. Frears – der 1971 seinen ersten Film drehte und im Laufe der Jahre zahlreiche Film- und Fernsehzeichnungen sowie für «Mein

wunderbarer Waschsalon», «Gefährliche Liebschaften» und «Die Queen» auch Oscar-Nominierungen erhielt – ist rückblickend selbst erstaunt darüber, dass er jahrelang Bahnen in Schwimmbädern zog.

«Regieführen ist ziemlich anstrengend. Man verbringt viel Zeit im Sitzen und da dachte ich, Schwimmen würde mir guttun. Dass körperliche Bewegung einen positiven Ausgleich darstellt, leuchtete mir im Prinzip ein – ich bin aber eher der träge Typ. Und so redete mir eines Tages jemand ein, Schwimmen sei genau das Richtige für mich. Nach einigen Jahren fand ich es aber eher langweilig, geradezu öde. Kieser Training macht mir wesentlich mehr Spaß», freut sich Frears.

Auch in früheren Jahren war Frears, Jahrgang 1941, zugegebenermaßen nicht gerade ein Fitness-Fanatiker: «Schon als Kind bewegte ich mich nicht besonders viel. Erst mit zunehmendem Alter wurde mir klar, dass es nicht so weitergehen konnte.»

Vor zwei Jahren erwähnte dann eine gute Bekannte Kieser Training in ei-

nem Gespräch. Frears erinnert sich: «Dabei sagte sie etwas, das sich in mein Gedächtnis einprägte. Es ging darum, dass Muskeln im Alter abschaffen und man das durch gezieltes Training verhindern kann. Das blieb bei mir haften, zumal ich zu der Zeit, als sie das erwähnte, so gut wie keinen Sport ausübte.»

Für den im Londoner Norden wohnenden Frears liegt der Kieser Training-Betrieb in Mornington Crescent am nächsten. Eines Tages präsentierte sich dort ein aufgeschlossener Stephen Frears, der nur darauf wartete, bestätigt zu bekommen, dass das, was man ihm gesagt hatte, auch wirklich stimmte.

«Als ich zum ersten Mal hierher kam, wusste ich nichts über Kieser Training. Man zeigte mir all die Diagramme, und dann ließen mich die Instrukto-ren an die Maschinen. Ich weiß noch, dass ich erst ab dem dritten oder vierten Mal allein trainierte. Am Anfang war es reine Neugierde und ich habe wirklich einige Zeit gebraucht, um dahinterzukommen, wie man die Maschinen optimal einsetzt und was die

Statistiken bedeuten. Manchmal sage ich noch immer: ‚So, jetzt erklärt mir das doch mal alles‘ – den Zusammenhang zwischen eingesetztem Gewicht, Ausführungsdauer der Übungen und Bewegungsradius. Und nach und nach begreife ich das jetzt.»

Mittlerweile betreibt der Regisseur sein Kieser Training mit einer Beharrlichkeit, die für ihn früher völlig undenkbar gewesen wäre: «Neben dem Schwimmen bin ich auch immer viel spazieren gegangen, aber es würde mich nicht wundern, wenn Kieser die Art von Training ist, dem ich treu bleibe.»

Frears Hauptproblem: Das Filmmachen hält ihn vom Einhalten eines kontinuierlichen Trainingspro-

gramms ab. «Ich freue mich immer aufs Training und es macht mir auch Spaß. Wenn ich in London bin, gehe ich zwei-, manchmal sogar dreimal pro Woche. Sobald dann aber neue Dreharbeiten beginnen, setze ich das Training für vier Monate aus – und bekomme Entzugerscheinungen!»

Der Nutzen des Trainings liegt für den von seinen Statistiken überzeugten Filmemacher jedoch klar auf der Hand. «Die Statistiken für diesen Trainingstyp sind sehr präzise und ich verwende sie als Belege. Es ist mir zwar immer noch ein wenig schleierhaft, wie das alles genau funktioniert, aber ich merke, dass es enorm guttut. Ich bin ziemlich fit für mein Alter und so soll es auch bleiben.»

Stephen Frears ist seit 40 Jahren Filmregisseur. Er studierte Recht in Cambridge, aber nach seinem Abschluss wechselte er direkt ins Filmgeschäft als Regie-Assistent. Danach arbeitete er beim Fernsehen für die BBC und den Londoner Privatsender LWT. Sein Regie-Debut gab er 1971 mit «Gumshoe», seinen internationalen Durchbruch schaffte er mit «My Beautiful Laundrette (Mein wunderbarer Waschsalon) 1995. Sein Werk hat ihm viele Preise beschert, darunter zwei BAFTAs und zwei Oscar-Nominierungen. Er ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in London.