

RE 64 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING



GEMEINSAM SIND WIR STARK

Seit dem 1. Oktober werden die Studios von Exersuisse in der Schweiz wieder unter dem Namen Kieser Training geführt. Damit haben Sie ab sofort die Gelegenheit, in der Schweiz in über 20 Studios und weltweit in über 150 Studios zu trainieren.

„Mit diesem Zusammenschluss bündeln wir die Kräfte der beiden erfolgreichen Ketten“, sagt Michael Antonopoulos, Mit-eigentümer und CEO von Kieser Training. Gemeinsam mit Verwaltungsratsmitglied Nils Planzer hat er Kieser Training Anfang des Jahres von Werner Kieser und dessen Frau Dr. med. Gabriela Kieser übernommen. Er betont: „Exersuisse und Kieser Training passen ausgezeichnet zueinander.“ Der Grund: Die Studios von Exersuisse waren bis 2010 Kieser Training-Studios. Nach Ablauf des Franchisevertrags hatte die ehemalige Generalfranchisenehmerin „Jost Thoma Holding“ die Studios dann unter dem Namen Exersuisse weiter betrieben. Jetzt sind beide Ketten wieder vereint, wodurch alle Kunden von einem noch dichteren Studionetz profitieren.

Sämtliche Abonnements von Exersuisse behalten ihre Gültigkeit. Patrik Meier, COO von Kieser Training heißt alle neuen Kunden herzlich willkommen. „Wir freuen uns, Ihnen künftig als Trainingspartner mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.“ Er kündigte an, die neu hinzugekommenen Studios würden schrittweise dem heutigen Kieser Training-Standard angepasst. Dies betreffe nicht nur Anpassungen im Erscheinungs-

bild, sondern insbesondere die Ausstattungskomponenten wie etwa die neu entwickelten Maschinen.

„In einem ersten Schritt möchten wir alle Studios mit der Lumbar-Extension-Maschine (LE) nachrüsten“, so Meier. „Das ist für uns immens wichtig. Das 1:1 begleitete Training an dieser computergestützten Rückenmaschine ist der Kern der Marke Kieser Training, den wir natürlich all unseren Kunden anbieten wollen.“ Sie dient dazu, isoliert die tiefe autochthone Rückenstreckmuskulatur aufzubauen, deren Schwäche in engem Zusammenhang mit Rückenbeschwerden steht. Auch die von Kieser Training in den letzten Jahren neu entwickelten Maschinen sollen so bald wie möglich in die Studios kommen. Das sind beispielsweise die A5 zur Stärkung des Beckenbodens oder die B3/B4 zur Stärkung der Sprunggelenke.

Kieser Training hat alle Mitarbeiter von Exersuisse übernommen. Bei einem Willkommensfest in der Züricher Systemzentrale im August hatten diese Gelegenheit, ihre neuen Kollegen kennenzulernen. Stefan Läderach, Geschäftsleiter des Studios in Zug, ist begeistert: „Ich freue mich auf die

neue Herausforderung und darauf, bei allen Kunden das Kieser-Feuer zu entfachen!“

Und Patrik Meier ist überzeugt: „Mit Teamgeist und Miteinander, Engagement und Leidenschaft wird es uns gelingen, die Marke Kieser Training gemeinsam in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Denn gemeinsam sind wir stark!“

Testsieger: Kieser Training

Kieser Training setzt sich klar von Fitnessketten ab: Mit der Note 2,0 (GUT) belegt Kieser Training den Spitzenplatz im aktuellen Test der deutschen Stiftung Warentest. Die Bewertung der geschulten Tester ist eindeutig: Sie attestieren Kieser ein sehr gutes Einführungstraining, einen guten Trainingsplan sowie eine gute Betreuung durch aufmerksame und kompetente Trainer.



Neue Standorte

Schweiz

Baden, Basel, Bern, Biel, Freiburg, Horgen, Luzern, Schaffhausen, Schlieren, St. Gallen, Solothurn, Thun, Winterthur, Zug, Zürich

Eröffnungen

Australien

August 2017

Sandringham
Level 1, 220 Bay Road
Sandringham Victoria, 3181

Deutschland

Oktober 2017

Bietigheim-Bissingen
Borsigstraße 6
74321 Bietigheim-Bissingen

Anfang 2018

Bonn Bad-Godesberg
Godesberger Allee 20–26
53175 Bonn

MASCHINEN FÜR DIE MUSKELN: FÜR EIN EFFIZIENTES TRAINING

Kieser Training leistet sich seit 15 Jahren eine eigene Forschungsabteilung und entwickelt, produziert und vertreibt noch länger eigene Maschinen. Alles dient dem einen Ziel: Der Maximierung Ihres Trainingserfolgs.



Interdisziplinärer Austausch für die Entwicklung eines neuen Prototypen
v. l.: Alexander Weiersmüller, Marc Grepper, Dr. sc. ETH David Aguayo, Phil Sencil, Werner Kieser, Michael Koletnik

Es ist Donnerstag. Wie jede Woche wird der Besprechungsraum in der Züricher Systemzentrale von Kieser Training zur großen Denkfabrik. Dann tüfteln Wissenschaftler, Ingenieure und Konstrukteure aus Forschung und Maschinenentwicklung gemeinsam an innovativen Ideen für die Neu- und Weiterentwicklung der Maschinen. Mittendrin: Werner Kieser, der sich trotz des Verkaufs der Firma als Ideengeber und Mentor in der Maschinenentwicklung engagiert.

„Muskeln brauchen gezielte Belastung. Das geht mit Maschinen am besten.“

Werner Kieser

Seit 15 Jahren leistet sich Kieser Training schon eine eigene Forschungsabteilung. Und das aus gutem Grund: „Wer glaubt, bei der etablierten Wissenschaft einfach Antworten auf Fragen abrufen zu können, irrt“, sagt Werner Kieser. Die Forschungsabteilung diene dazu, qualitativ hochwertige, normative Daten für das Training und die Maschinenentwicklung zu ermitteln, diese zu analysieren, kritisch zu bewerten und anschließend zu verwerten.

Zu diesem Zweck organisiert man Fachkongresse, bahnt Kooperationen mit Wissenschaftlern, Hochschulen und anderen Organisationen an – sei es für den Gedankenaustausch oder den expliziten Wissenstransfer. Darüber hinaus beschaffen und bewerten die Wissenschaftler externe Studien oder lancieren eigene. „Im letzten Jahrzehnt hat sich die Forschung drastisch verändert“, sagt Marc Breiting, CTO von Kieser Training. „Das liegt einerseits an der Weiterentwicklung der Methoden, andererseits am rasanten

technischen Fortschritt. Uns geht es bei unserer Arbeit einzig und allein darum, aus diesem Fortschritt den Nutzen für unsere Kunden zu maximieren.“

Die Maximierung des Nutzens ist auch der entscheidende Grund für die Entwicklung und Produktion eigener Maschinen. Man will sich nicht auf das verlassen, was der Markt hergibt. Stattdessen setzt das Unternehmen lieber darauf, durch die interdisziplinäre Arbeit und die Kooperationen völlig neue Maschinen für Muskelgruppen zu entwickeln.

Ein Beispiel sind die beiden Fußmaschinen B3/B4 zur Stärkung der Muskeln des Sprunggelenkes – entstanden auf Basis einer Studie von Dr. Marco Hagen von der Universität Duisburg-Essen. Breiting erklärt: „Wir sind derzeit der einzige Anbieter, der seinen Kunden ein gezieltes Training dieser Muskulatur bieten kann.“ Neben den großen Innovationen arbeitet das Team aber auch daran, den bestehenden Maschinenpark stetig zu verbessern – etwa durch verbesserte Einstellmöglichkeiten oder die Entwicklung von Einstiegshilfen.

Der Mix der unterschiedlichen Disziplinen ist laut Breiting hierbei ein entscheidender Vorteil: „Unsere Leute betrachten den Prozess von der Idee bis zur Maschine aus völlig unterschiedlichen Perspektiven. Unsere Wissenschaftler haben beispielsweise die Anatomie und die Bewegungsabläufe im Blick und unsere Ingenieure die Mechanik.“ Ein großes Thema ist darüber hinaus die Einhaltung der hohen internen und externen Qualitäts- und Sicherheitsstandards.

Derzeit arbeitet das Team intensiv an neuen Prototypen. Sie befinden sich schon jetzt in der Testphase. Trotz modernster Konstruktionsgrundsätze will man am kantigen Werkstattcharakter bewusst festhalten: „Wir setzen auf ein zeitloses Design und Haltbarkeit der Materialien. Außerdem gilt auch in der Maschinenentwicklung die Devise: Reduktion auf das Wesentliche, sprich den effizienten Muskel- und Kraftaufbau.“

Schon gewusst?

Tatsächlich steht Ihnen in unseren Studios ein riesiges Spektrum an Maschinen und Übungen zur Verfügung. Darunter finden sich auch solche Maschinen, die es nirgends sonst gibt, wie die E4/E5 zur Stärkung der Muskeln der Schultergelenke, die H3-7 zur Stärkung der Muskeln der Handgelenke oder die B3/B4 zur Stärkung der Muskeln der Sprunggelenke. Mit Hilfe unserer Maschinen können Sie alle wesentlichen Muskeln Ihres Körpers effizient stärken.

Die Vorteile im Überblick:

1. einfache Handhabung
2. individuelle Einstellmöglichkeiten
3. keine Anforderungen an den Trainingsstatus
4. fein justierbare Trainingsgewichte
5. zweidimensionale, geführte Bewegungen
6. nahezu isolierte Belastung der Zielmuskulatur
7. korrekte Belastung über den individuell möglichen Bewegungsumfang

3D-ANIMATION
DER MASCHINE
UNTER
KIESER-TRAINING.DE/
MASCHINEN



Fußmaschine B3

DIE VORTEILE DES MASCHINENTRAININGS

Kieser Training bietet Ihnen ein riesiges Spektrum an Maschinen und Übungen, mit deren Hilfe Sie den ganzen Körper stärken können. Doch was macht diese Maschinen eigentlich so besonders? Biomechanik-Ingenieur Marc Grepper erklärt.



Erstens: Unsere Maschinen sind sicher und leicht zu bedienen. So rüsten wir nach und nach unsere Maschinen mit Einstiegshilfen aus, damit auch kleine Menschen diese mit möglichst wenig Kraftaufwand bedienen können. Zum Beispiel gibt es spezielle Vorrichtungen, um die Griffe besser zu erreichen oder bei den Sitzen Gegengewichte, die das Einstellen komfortabler machen.

Zweitens: Die Maschinen können individuell eingestellt werden. Dadurch gewährleisten sie ein anatomisch korrektes Training. Der Einstellbereich ist tatsächlich sehr groß, damit sie von großen und kleinen Menschen gleichermaßen genutzt werden können. Damit alles perfekt passt, stellen unsere Instrukturen jede neue Maschine in Ihrem Programm auf Ihre Körpergröße ein.

Drittens: Die Maschinen stellen keine Anforderungen an Ihren Trainingsstatus. Das bedeutet: Egal ob Sie noch untrainiert oder bereits trainiert sind: Sie können sofort effektiv trainieren.

Viertens: Die Trainingsgewichte sind sehr fein dosierbar. Sie lassen sich in Zwei-Pfund-Schritten steigern. Das ist wichtig, da der Trainingsfortschritt individuell ist. Generell ist Ihr Fortschritt anfangs größer. Nähern Sie sich nach regelmäßigem Training dem Ende Ihres genetischen Kraftpotenzials, wird der Fortschritt kleiner. Durch den feinen Abstimmungsgrad können Sie die Last nahezu stufenlos an Ihren Trainingsfortschritt anpassen. Eine feine Abstufung der Belastung ist natürlich auch bei gesundheitlichen Einschränkungen relevant.

Fünftens: Die Bewegungen sind geführt und zweidimensional. Sprich: Sie müssen keine komplizierten Bewegungsabläufe oder Koordinationsmuster erlernen, bevor Sie loslegen. Das senkt das Verletzungsrisiko und macht das Training sicherer als das Training mit freien Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht.

Sechstens: Unsere Maschinen werden dem Isolationsprinzip gerecht. Das ist besonders wichtig, denn nur so lässt sich ein einzelner Muskel gezielt trainieren. Das Gleiche gilt für eine Muskelgruppe. Wenn Sie bei Kieser Training trainieren, kennen Sie das. Sei es für Bizeps, Trizeps oder Rotatorenmanschette: Wenn Sie eine Übung ausführen, spüren Sie das ausschließlich in der Zielmuskulatur. Das macht das Training besonders effizient.

Siebtens: Unsere Maschinen verfügen über eine Exzentertechnik. Dadurch sorgen wir dafür, dass Ihre Muskeln an jedem Punkt der Bewegung genau mit der Kraft belastet werden, die sie abhängig von der Winkelstellung des Gelenkes überwinden können. Was das bedeutet? Stellen Sie sich Ihren Oberarm vor. Im gestreckten Zustand hat Ihr Bizeps weniger Kraft als im gebeugten Zustand. Unsere Maschinen setzen Ihren Muskeln über den gesamten individuell möglichen Bewegungsradius einen adäquaten Widerstand entgegen. Auch das macht das Training sehr effizient und sicher.

Marc Grepper,
Biomechanik-Ingenieur, Kieser Training
„Kraft bedeutet für mich, die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Das zu erreichen und zu tun, was man will.“

DAS MACHT UNSERE MASCHINEN SO SICHER

Als Leiter des Ressorts für Maschinenentwicklung bei Kieser Training hat Michael Koletnik immer ein Auge darauf, dass die hohen Qualitäts- und Sicherheitsvorgaben der Maschinen erfüllt werden.

„Unsere Maschinen sind sehr sicher“, erklärt der gelernte Konstrukteur. „Es sind alles medizinische Trainingsgeräte, die die entsprechenden Anforderungen der Medizinprodukte-Richtlinie erfüllen.“

Diese Anforderungen sind in über 200 Normen beschrieben. Eine der wichtigsten ist die Norm für „Stationäre Trainingsgeräte“. Es handelt sich dabei um eine ISO-Norm, welche die Sicherheitsanforderungen der Maschinen beschreibt. Koletnik erklärt: „Sie gibt beispielsweise vor, wie Verschaltungen unserer Maschinen ausgeführt sein müssen oder welche Abstände Bewegungsarme haben müssen.“ So müsse etwa alles, was sich im Rücken des Trainierenden befindet, verschalt sein. Zudem müssen diese Ver-

schaltungen neuerdings verschraubt sein. „Das erhöht natürlich den Aufwand bei der Wartung, was aber irrelevant ist, denn letztlich geht es ja darum, dass sich niemand verletzt.“

Von der Sicherheit der Maschinen überzeugt sich Koletnik gerne selbst – zusätzlich zu den regulären Qualitätskontrollen. Einmal monatlich fährt er deshalb in die Produktion nach Breuberg. „Ich setze mich in die Maschinen und absolviere die Übungen. Ich spüre, wenn etwas mal nicht rundläuft.“

Die hohe Qualität und sichere Bedienbarkeit spiele schon bei der Maschinenentwicklung eine große Rolle. Bevor eine neue Maschine in den Studios implementiert

wird, wird sie umfangreich getestet. „Wir können mit der CAD-Software eine Maschine zwar dreidimensional von allen Seiten anschauen. Wir können allerdings nicht prüfen, wie schwer oder komfortabel ein Mechanismus zu bedienen ist.“

Ein Beispiel: Mit der Maus lässt sich ein Hebelarm einfach bewegen. Aber wie verhält sich das in der Realität? Lässt er sich selbst mit gebrochenem Arm oder Rückenbeschwerden komfortabel und sicher bedienen? „All das testen wir mit Kunden, die ein bestimmtes Anforderungsprofil erfüllen.“ Anschließend überarbeiten die Ingenieure die Zeichnungen und es folgen Produktion und Test des zweiten Prototypen. „Erst

„ALLE MASCHINEN VON KIESER TRAINING SIND KOMPLETT AUF SICHERHEIT GEBAUT.“

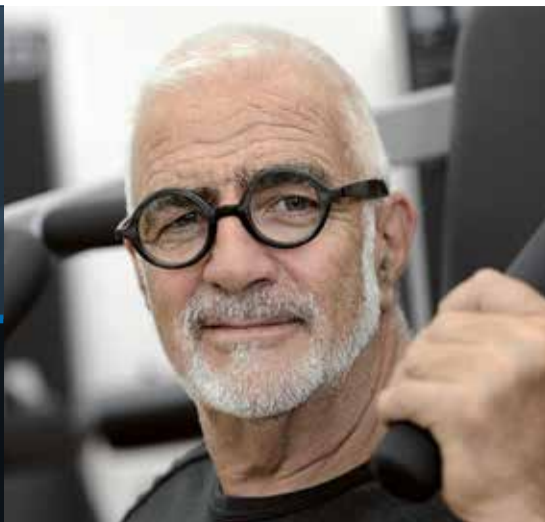
wenn alles unseren Vorstellungen entspricht, produzieren wir eine 0-Serie, die wir nochmals in einigen unserer Studios testen. Sind wir von allen Seiten zufrieden, geht es in die Serienproduktion. Erst dann rüsten wir alle Studios mit der neuen Maschine aus.“



Michael Koletnik
Leiter des Ressorts
Maschinenentwicklung
„Kraft bedeutet für mich, gesünder zu leben.“

WERNER KIESERS ECKE

MASCHINEN? WOZU?



In letzter Zeit wird in Zeitschriften häufig ein Training mit dem „eigenen Körpergewicht“ empfohlen, so als wäre das etwas grundsätzlich anderes als das Training mit Geräten. Das wohl bekannteste Beispiel sind

Liegestütze. Diese Übung entspricht biomechanisch exakt der bekannten Übung Bankdrücken mit einer Langhantel und einer Trainingslast von 67 Prozent des Körpergewichts. Ob Sie sich an einer Reckstange

hochziehen und Klimmzüge machen oder an einer Zugmaschine den Gewichtstock auf Ihr Körpergewicht einstellen – der Effekt bleibt ebenfalls derselbe. Alle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht haben jedoch zwei Probleme. Um neuromuskuläre Anpassungen zu bewirken, ist die kontinuierliche Steigerung des Gewichts unabdingbar. Das ist bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht umständlich bis unmöglich. Die Anzahl der Wiederholungen zu erhöhen ist keine Lösung. Beim Training mit einer Hantel ist dieses Problem einfach gelöst. Allerdings kann ein weiteres Problem von Eigengewichtsübungen und Hanteltraining nur mit einer entsprechenden Maschine gelöst werden: Das des variablen Widerstands. Beim Liegestütz wie beim Bankdrücken ist der Widerstand am Anfang der Bewegung schwer, wird aber mit zunehmender Streckung der Arme leichter – so leicht, dass Sie

im letzten Drittel keinen Trainingseffekt mehr erzielen. Die beteiligten Muskeln – Unterarmstrecker und Brustmuskel – produzieren nur in etwa der Hälfte der Bewegung Kraft. Dieses Problem lösen Sie mit unseren Maschinen. Ein Beispiel: Bei unserer B6 passt sich der Widerstand während der Bewegung an, so dass die involvierten Muskeln über die ganze Bewegungsreichweite gefordert und entwickelt werden. Der Empfehlung für ein „Training ohne Geräte“ liegt wohl ein nicht ausgesprochenes Motiv zugrunde: Hochwertige, nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelte Maschinen erfordern Investitionen, wie dies bei gründlichen Problemlösungen üblich ist. Unsere LE kostet um die 60.000 Euro. Dafür löst diese Maschine ein Problem so effizient, wie es ohne sie nicht möglich ist.

Werner Kieser

50 STARKE JAHRE – 50 STARKE PERSÖNLICHKEITEN.

In diesem Jahr feiern wir 50 Jahre Kieser Training. Anlass für uns, Kunden, Franchisenehmer und Mitarbeiter ins Rampenlicht zu stellen. Online stellen wir Ihnen Woche für Woche eine von 50 Persönlichkeiten vor. Phil Sencil ist eine davon.

DER MANN OHNE RÜCKENSCHMERZEN

66 Jahre ist er alt. Und noch nie hatte er Rückenschmerzen: Phil Sencil. Der Maschineningenieur war maßgeblich an der Entwicklung der Lumbar-Extension-Maschine (LE) beteiligt. Einer Erfindung des US-Amerikaners Arthur Jones, mit deren Hilfe bis heute viele Menschen ihren Rückenschmerzen den Garaus machen.

Auf die Frage, ob er schon einmal Rückenschmerzen gehabt hätte, lächelt Phil Sencil zuerst. Dann lacht er. Es ist ein tiefes Lachen, das sich wie eine Welle vom Bauch ins Gesicht fortpflanzt und in sympathischen Lachfältchen um die Augen endet. „Klar, wenn ich nachts falsch gelegen habe, dann ist auch mein Rücken mal steif. Aber Rückenschmerzen kenne ich nicht“, sagt er.

Sencil ist gebürtiger Japaner, verbrachte aber den Großteil seines Lebens in Amerika. Er entwirft und konstruiert Krafttrainingsgeräte. Das macht er seit 33 Jahren. Zuerst bei einer Zulieferfirma für Nautilus, der ersten Firma des legendären Arthur Jones, dann für dessen neue Firma MedX. Dort war er auch an der Entwicklung der computergestützten Rückenmaschine LE maßgeblich beteiligt. Heute arbeitet er als Maschineningenieur bei Kieser Training.

Sencil erinnert sich: „Ich war der erste Ingenieur, den Jones bei MedX einstellte. Er hatte mich zum Frühstück eingeladen. Er rauchte wie wild, trank eine Tasse Kaffee nach der anderen und erzählte mir von seiner Idee der Rückenmaschine. Er war so überzeugend, dass ich sofort zusagte.“ Am 08.10.1987 wird die LE erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert: im Waldorf Astoria in New York. Es war eine bahnbrechende Erfindung in puncto Rückentraining. Eine Erfindung, die es erstmals ermöglichte, die tiefen Rückenstrecker isoliert zu testen und zu stärken. In der Regel mit 12 bis 18 Trainingseinheiten.



Phil Sencil, Maschineningenieur bei Kieser Training. Kraft bedeutet für ihn, die Dinge tun zu können, die er tun möchte.

Sencil sitzt in der großen Maschine aus schwarzgrauem Stahl. Beckenrolle, Polster, Gurt und Fußrasten fixieren ihn, während er langsam den Rumpf gegen einen Widerstand aufrichtet und den Rücken streckt und wieder beugt. Neben ihm ein Instruktor, der all seine Bewegungen überprüft. Bewegungen, die auf einem Bildschirm anhand von Kraftkurven visualisiert werden. Die LE ist ein mächtiges Ungetüm. Satt 940 Kilogramm wiegt sie. Beeindruckend viel Stahl, um derartig kleine Muskeln zu stählen. Sencil verzieht das Gesicht. Das Training ist anstrengend. „Aber wirksam“, sagt er und lacht.

„Wir haben an der LE inzwischen einige Verbesserungen vorgenommen. Beispielsweise in der Software und in den Messinstrumenten. Das war ein ziemlich großer Aufwand.“ Phil Sencil hat Spaß an seiner Arbeit. Er sagt: „Es ist schwierig, etwas wirklich Neues zu entwickeln. Wenn es aber gelingt, das erfolgreich zu tun, macht es wirklich Spaß und ist aufregend. Und wenn dann jemand sagt: ‚Wow.‘ Das ist der aufregendste Teil an meinem Job.“

Lesen Sie mehr unter:
kieser-training.de/50-starke-jahre

50 starke Jahre –
50 starke Persönlichkeiten.

IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter kieser-training.com

HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

VERTRETUNGSBERECHTIGTER

GESCHÄFTSFÜHRER
Michael Antonopoulos

REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb, reflex@kieser-training.com

REDAKTION / TEXT

Tania Schneider
prschnederei.de

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de

LAYOUT

Naef - Werbegrafik GmbH
naef-werbegrafik.ch



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

DRUCK

Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

BILDNACHWEIS

S. 1, Foto: Paolo Hummel
S. 2, S. 3, Fotos: Hoai Nguyen
S. 4 (unten), Foto: Verena Meier Fotografie

1967 – 2017 50 STARKE JAHRE

KIESER TRAINING