

RE 64 FLEX

LE MAGAZINE DE KIESER TRAINING



ENSEMBLE, NOUS SOMMES FORTS

Depuis le 1^{er} octobre, les studios Exersuisse sont de nouveau tenus sous le nom de Kieser Training. Ainsi, vous avez désormais la possibilité de vous entraîner dans plus de 20 établissements en Suisse et plus de 150 dans le monde.

«Avec ce regroupement, nous unissons les forces de ces deux chaînes qui opèrent avec succès», déclare Michael Antonopoulos, copropriétaire et CEO de Kieser Training. Aux côtés de Nils Planzer, membre du Conseil d'administration, il a racheté Kieser Training en début d'année à Werner Kieser et à son épouse Dr méd. Gabriela Kieser. Il souligne: «Exersuisse et Kieser Training vont extrêmement bien ensemble.» Pour quelle raison? Les établissements d'Exersuisse étaient des studios Kieser Training jusqu'en 2010. Au terme du contrat de franchise, l'ancienne franchisee «Jost Thoma Holding» a alors poursuivi l'exploitation des studios sous le nom Exersuisse. Les deux chaînes sont à présent de nouveau réunies, faisant ainsi profiter tous les clients d'un réseau d'établissements encore plus étoffé.

Tous les abonnements d'Exersuisse restent valables. Patrik Meier, COO de Kieser Training, souhaite la bienvenue à tous les nouveaux clients. «En tant que partenaire d'entraînement, nous serons heureux de vous aider et de vous assister par le geste et la parole.» Il a annoncé que les studios venant s'ajouter seront adaptés progressivement aux standards actuels de Kieser

Training. Cela non seulement du point de vue de la présentation, mais aussi tout particulièrement des équipements, comme les machines nouvellement développées.

«Avec ce regroupement, nous unissons les forces de ces deux chaînes qui opèrent avec succès.»

Michael Antonopoulos

«Dans un premier temps, nous souhaitons munir tous les studios de machines à extension lombaire (EL)», déclare P. Meier. «C'est extrêmement important pour nous. L'entraînement accompagné 1:1 sur cette machine pour le dos assistée par ordinateur est au centre de la marque Kieser Training, et nous souhaitons bien entendu la proposer à l'ensemble de notre clientèle.» Elle

permet de développer de façon isolée les muscles extenseurs du dos autochtones, dont la faiblesse est en corrélation étroite avec les problèmes de dos. Les nouvelles machines créées par Kieser Training au cours de ces dernières années intégreront également les studios aussi vite que possible. Il s'agit notamment de la A5 visant à renforcer le plancher pelvien ou de la B3/B4 pour muscler les chevilles.

Kieser Training a repris la totalité des collaborateurs d'Exersuisse. Lors d'une fête de bienvenue organisée à la centrale système de Zurich en août, ceux-ci ont eu l'occasion de faire connaissance avec leurs nouveaux collègues. Stefan Läderarch, chef du studio à Zoug, se montre des plus enthousiastes: «Je me réjouis de ce nouveau challenge et de rallumer le feu Kieser auprès de tous les clients!»

Nouveaux sites

Suisse

Baden, Bâle, Berne, Bienne, Fribourg, Horgen, Lucerne, Schaffhouse, Schlieren, Saint-Gall, Soleure, Thoun, Winterthour, Zoug, Zurich

Ouvertures

Australie

Août 2017

Sandringham
Level 1, 220 Bay Road
Sandringham Victoria, 3181

Allemagne

Octobre 2017

Bietigheim-Bissingen
Borsigstraße 6
74321 Bietigheim-Bissingen

Début 2018

Bonn Bad-Godesberg
Godesberger Allee 20-26
53175 Bonn

DES MACHINES POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE

Depuis 15 ans, Kieser Training dispose de son propre département de recherche et développe, produit et commercialise depuis plus longtemps encore ses propres machines. Tout cela dans un seul et même objectif: maximiser le succès de votre entraînement.



Echange interdisciplinaire pour le développement d'un nouveau prototype
De g. à d.: Alexander Weiersmüller, Marc Grepper, D^r sc. ETH David Aguayo, Phil Sencil, Werner Kieser, Michael Koletnik

Nous sommes jeudi. Comme chaque semaine, la salle de réunions de la centrale système zurichoise de Kieser Training se transforme en une grande cellule de réflexion. Scientifiques, ingénieurs et concepteurs du domaine de la recherche et du développement de machines planchent ensemble sur des idées novatrices pour la création et le perfectionnement des machines. Au beau milieu de l'action: Werner Kieser, qui continue à s'investir dans le développement des machines en tant que mentor et donneur d'idées malgré la vente de l'entreprise.

«Les muscles doivent être sollicités de façon ciblée. C'est avec des machines que l'on y parvient le mieux.»

Werner Kieser

Depuis 15 ans déjà, Kieser Training dispose de son propre département de recherche. Et ce pour une bonne raison: «Celui qui croit, dans la science établie, pouvoir simplement se servir des réponses aux différentes questions se trompe», déclare Werner Kieser. Pour lui, le département de recherche a pour objet de définir des données normatives de qualité pour l'entraînement et le développement de machines, de les analyser, les évaluer d'un œil critique, puis de les exploiter.

Pour ce faire, on organise des congrès spécialisés, on engage des coopérations avec des scientifiques, des hautes écoles et d'autres organisations – que cela soit pour un échange d'idées ou un transfert explicite de connaissances. Par ailleurs, les chercheurs se procurent et analysent des études externes ou lancent leurs propres études. «Au cours de la

dernière décennie, la recherche s'est profondément transformée», commente Marc Breitinger, CTO de Kieser Training. «Cela vient d'une part du développement des méthodes et d'autre part des avancées techniques très rapides. Dans notre travail, nous cherchons uniquement à maximiser le bénéfice que ce progrès apporte à nos clients.»

La maximisation du bénéfice est également la raison principale du développement et de la production de machines en propre régie. L'entreprise n'entend pas se fier à ce que le marché propose. Au lieu de cela, elle préfère miser sur de toutes nouvelles machines, fruits du travail interdisciplinaire et de ses coopérations.

En témoignent les deux machines pour les pieds B3/B4 venant renforcer les muscles de la cheville. Celles-ci sont nées d'une étude du D^r Marco Hagen, de l'Université de Duisburg-Essen. Marc Breitinger explique: «Nous sommes actuellement le seul prestataire en mesure de proposer à sa clientèle un entraînement de ces muscles.» En plus des grandes innovations, l'équipe s'efforce également d'améliorer continuellement le parc de machines existant – par exemple au moyen de meilleures possibilités de réglages ou du développement d'aides à l'installation.

Le panachage des différentes disciplines est, selon Marc Breitinger, un avantage déterminant: «Les gens qui travaillent pour nous voient le processus allant de l'idée à la machine depuis des perspectives très différentes. Nos scientifiques ont ainsi l'anatomie et le déroulé du mouvement en tête, tandis que nos ingénieurs ne jurent que par la mécanique.» De plus, un soin tout particulier est apporté au respect des normes de qualité et de sécurité élevées tant sur le plan interne qu'externe.

L'équipe travaille actuellement d'arrache-pied sur les nouveaux prototypes, qui se trouvent déjà en phase de test. Malgré les principes de construction ultramodernes, on souhaite délibérément y conserver le caractère d'atelier traditionnel:

Le saviez-vous?

Nos studios vous proposent un très large éventail de machines et d'exercices. Et notamment des machines qui n'existent nulle part ailleurs, comme la E4/E5 pour le renforcement des muscles des épaules, la H3-7 pour le renforcement des poignets ou la B3/B4 pour le renforcement des muscles des chevilles. Avec nos équipements, vous pouvez muscler efficacement les principaux muscles de votre corps.

Aperçu des avantages:

1. maniement aisé
2. possibilités de réglages individuels
3. pas de niveaux déterminés pour s'entraîner
4. charges d'entraînement pouvant être ajustées finement
5. mouvements guidés et bidimensionnels
6. sollicitation pratiquement isolée de la musculature cible
7. sollicitation correcte sur toute l'amplitude possible individuellement

«Nous misons sur un design intemporel et sur la durabilité des matériaux. Et puis, dans le domaine de la création de machines également, une devise est en vigueur: tout réduire à l'essentiel, c'est-à-dire le développement efficace des muscles et de la force.»



Machine pieds B3

LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT SUR DES MACHINES

Kieser Training vous propose un très large éventail de machines et d'exercices qui vous aident à renforcer l'ensemble de votre corps. Mais en quoi ces machines sont-elles si particulières? Marc Grepper, ingénieur en biomécanique, nous l'explique.



Premièrement: nos machines sont sûres et faciles à manier. Nous équipons progressivement nos machines d'aides à l'installation, pour que les personnes de petite taille puissent manœuvrer celles-ci avec un minimum d'efforts. Il existe par exemple des dispositifs spéciaux pour que les poignées soient plus accessibles, ou bien, au niveau des assises, des contrepoids facilitant les réglages.

Deuxièmement: les machines peuvent être réglées individuellement. Cela assure un entraînement correct du point de vue anatomique. La plage de réglage est très large, de sorte à répondre aux besoins de personnes plus ou moins grandes. Pour que tout convienne parfaitement, nos instructeurs adaptent chaque nouvelle machine de votre programme à votre taille corporelle.

Troisièmement: les machines n'exigent pas de niveaux d'entraînement déterminés. Peu importe donc que vous soyez déjà entraîné(e) ou pas du tout: vous pouvez vous entraîner immédiatement de façon efficace.

Quatrièmement: les charges d'entraînement peuvent être ajustées de façon très fine. Elles peuvent être augmentées par paliers de 2 livres. C'est important, car chaque progression est individuelle. Généralement, vos progrès sont plus importants au début. Lorsque vous vous approchez de l'épuisement de votre potentiel génétique musculaire dans le cadre d'un entraînement régulier, les progrès sont plus réduits. Avec l'ajustement de précision, vous pouvez adapter la charge pratiquement en continu à votre évolution. Ce réglage fin de la sollicitation est bien sûr aussi important en cas de limitations liées à un problème de santé.

Cinquièmement: les mouvements sont guidés et bidimensionnels. En clair: pas besoin d'apprendre des suites de mouvements compliquées ou des modèles de coordination avant de vous lancer. Cela réduit le risque de blessure et rend l'entraînement plus sûr qu'avec des poids libres ou le propre poids du corps.

Sixièmement: nos machines fonctionnent selon le principe d'isolation. Il s'agit d'un aspect particulièrement important, car c'est la seule manière d'entraîner un muscle individuel de manière ciblée. Il en va de même pour un groupe de muscles. Si vous vous entraînez chez Kieser Training, vous connaissez cela. Qu'il s'agisse des biceps, des triceps ou de la coiffe des rotateurs, lorsque vous exécutez un exercice, vous le sentez uniquement dans les muscles visés. C'est ce qui rend l'entraînement particulièrement efficace.

Septièmement: nos machines disposent d'une technique d'excentrique. Ainsi, à chaque point du mouvement, vos muscles sont sollicités exactement avec la charge qu'ils peuvent surmonter en fonction de l'angle de l'articulation. Qu'est-ce à dire? Représentez-vous le haut de votre bras. Lorsqu'il est tendu, votre biceps a moins de force que quand il est fléchi. Nos machines opposent à vos muscles une résistance adaptée sur toute l'amplitude du mouvement personnelle. L'entraînement est là aussi très sûr et efficace.

Marc Grepper,
ingénieur en biomécanique, Kieser Training
«Pour moi, avoir de la force signifie augmenter la performance sportive. Pouvoir atteindre et réaliser ce que l'on veut.»

CE QUI REND NOS MACHINES SI SÛRES

En tant que responsable du secteur Développement de machines chez Kieser Training, Michael Koletnik veille en permanence à la satisfaction des normes élevées de qualité et de sécurité applicables aux machines.

«Nos machines sont extrêmement sûres», explique le dessinateur-constructeur diplômé. «Ce sont exclusivement des appareils d'entraînement médicaux qui répondent aux exigences correspondantes de la directive relative aux dispositifs médicaux.»

Ces exigences sont stipulées dans plus de 200 normes, dont la norme relative aux «appareils d'entraînement fixes». Il s'agit d'une norme ISO qui détaille les exigences de sécurité auxquelles doivent satisfaire les machines. M. Koletnik précise: «Elle stipule notamment comment doivent être exécutés les carters de nos machines ou quels écarts doivent respecter les barres mobiles.» Ainsi, pratiquement tout ce qui se trouve dans le dos de la personne qui s'entraîne doit être

sous un carter. Et depuis peu, ces carters doivent également être vissés. «Cela accroît bien entendu le travail de maintenance, mais ce n'est pas important, car ce qui compte au final, c'est que personne ne se blesse.»

M. Koletnik aime bien juger par lui-même de la sécurité des machines – en plus des contrôles de qualité réguliers. Une fois par mois, il rend ainsi une petite visite au site de production à Breuberg. «Je m'assois dans les machines et j'exécute les exercices. Si quelque chose ne va pas comme il faut, je le remarque.» Dès le développement de la machine, la qualité et facilité d'utilisation sont au cœur des préoccupations. Avant qu'une nouvelle machine ne soit installée dans les

studios, elle est abondamment testée. «Bien sûr, le logiciel de CAO permet de visionner une machine de toutes parts de façon tridimensionnelle. Mais nous ne pouvons pas contrôler à quel point un mécanisme est facile ou non à actionner.»

Petit exemple: avec la souris, il est facile de déplacer un levier. Mais qu'en est-il dans la réalité? Le levier peut-il être déplacé de façon sûre et pratique, même avec un bras cassé ou des douleurs au dos? «Tout cela, nous le testons avec des clients qui remplissent un certain profil d'exigences.» Les ingénieurs retravaillent alors les plans, puis viennent les phases de production et de test du deuxième prototype. «Nous ne lançons

«TOUTES LES MACHINES DE KIESER TRAINING SONT CRÉES POUR UNE SÉCURITÉ MAXIMUM»

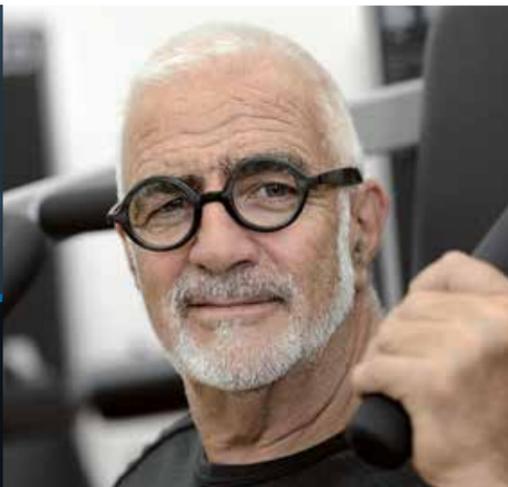
une série initiale que lorsque tout correspond à nos attentes, et nous la testons encore une fois dans certains de nos studios. Si nous sommes satisfaits de part en part, la machine est produite en série. Ce n'est qu'alors que nous introduisons la nouvelle machine dans tous les studios.»



Michael Koletnik,
responsable du secteur
Développement de machines
«Pour moi, avoir de la force signifie vivre plus sainement.»

L'ŒIL EN COIN DE WERNER KIESER

DES MACHINES? POUR QUOI FAIRE?



Ces derniers temps, les magazines recommandent souvent un entraînement avec le «propre poids du corps», comme s'il s'agissait d'une chose fondamentalement différente de la musculation avec des appareils. L'exemple le plus connu: les pompes. Du point de vue biomécanique, cet exercice

correspond exactement au célèbre exercice du développé-couché avec une barre d'haltère et une charge d'entraînement de 67% du poids du corps. Que vous fassiez des tractions ou réglez la pile de poids selon le poids de votre corps avec une machine à traction – l'effet reste également le même.

Tous les exercices fonctionnant avec le propre poids du corps présentent néanmoins deux problèmes. Pour induire des ajustements neuromusculaires, il est indispensable d'augmenter la charge en continu. Avec les exercices fonctionnant avec le propre poids du corps, c'est compliqué, voire impossible. Augmenter le nombre de répétitions n'est pas une solution. Lorsque l'on s'entraîne avec un haltère, le problème est vite résolu. Toutefois, une autre difficulté rencontrée lors des exercices fonctionnant avec le propre poids du corps et l'entraînement avec des haltères ne peut être éliminée qu'avec une machine adaptée: celle de la résistance variable. Avec les pompes comme avec le développé-couché, la résistance est forte au début du mouvement, mais elle diminue à mesure que l'on tend les bras – pour devenir si faible que lors du dernier tiers de l'exercice, l'entraînement ne produit plus d'effet. Les muscles impliqués – extenseurs de l'avant-bras et

pectoraux – ne produisent de la force que sur environ la moitié du mouvement. Vous pouvez lutter contre ce phénomène avec nos machines. Un petit exemple: sur notre B6, la résistance s'adapte au cours du mouvement, de sorte que les muscles impliqués sont sollicités et développés sur toute l'amplitude du mouvement. La recommandation d'un «entraînement sans appareils» a ainsi tendance à provenir d'un motif dissimulé: les machines de qualité développées sur la base de critères scientifiques requièrent des investissements, comme c'est souvent le cas des solutions sérieuses apportées aux problèmes. Notre machine d'extension lombaire coûte autour de 60 000 euros. En contrepartie, cette machine résout un problème comme aucune autre solution n'y parvient.

Werner Kieser

L'HOMME QUI N'AVAIT JAMAIS MAL AU DOS

Phil Sencil a 66 ans. Il n'a jamais souffert de mal de dos. Cet ingénieur-mécanicien a été très impliqué dans le développement de la machine d'extension lombaire (EL). Il s'agit-là d'une invention de l'Américain Arthur Jones, grâce à laquelle un grand nombre de personnes ont pu dire adieu à leurs problèmes de dos.

Lorsqu'on lui demande s'il a déjà eu mal au dos, Phil Sencil commence par sourire. Puis il se met à rire. Un rire profond, qui se propage telle une vague de son ventre à son visage pour finir en une sympathique petite ride au coin des yeux. «Bien sûr, quand j'ai dormi dans une mauvaise position pendant la nuit, mon dos peut être un peu raide. Mais je n'ai jamais souffert de véritable mal de dos», précise-t-il.

Japonais de naissance, Phil Sencil a passé la plus grande partie de sa vie aux Etats-Unis. Il conçoit et construit des appareils de musculation. Et ce depuis 33 ans. D'abord chez un sous-traitant de Nautilus, la première entreprise du légendaire Arthur Jones, puis pour MedX, la nouvelle entreprise de ce dernier. A ce poste, il a participé pour une très large part au développement de la machine d'extension lombaire EL assistée par ordinateur. Et aujourd'hui, il travaille comme ingénieur machines chez Kieser Training.

P. Sencil se souvient: «J'ai été le premier ingénieur recruté par Jones chez MedX. Il m'avait invité à prendre le petit déjeuner. Il fumait comme un pompier, buvait une tasse de café après l'autre et m'a parlé de son idée de créer une machine pour le dos. Il était si convaincant que j'ai immédiatement accepté.» Le 8 octobre 1987, la machine EL est présentée en grande première au grand public, au Waldorf Astoria de New York. Il s'agissait d'une invention révolutionnaire en matière de musculation pour le dos. Une invention qui per-



Phil Sencil, ingénieur machines chez Kieser Training. Pour lui, avoir de la force signifie pouvoir faire les choses qu'il souhaite réaliser.

mit à l'époque pour la première fois de tester et de renforcer les muscles extenseurs dorsaux profonds. Et ce généralement en 12 à 18 séances d'entraînement.

Phil Sencil est assis dans la grande machine en acier gris anthracite. Le rouleau du bassin, le coussin, la sangle et le repose-pieds l'immobilisent, tandis qu'il redresse lentement le tronc contre une résistance, tendant et fléchissant ainsi son dos. A ses côtés, un instructeur contrôle tous ses mouvements, qui peuvent être visualisés sur un écran à l'aide de courbes de force. La machine EL est un monstre imposant. Elle ne pèse pas moins de 940 kilogrammes. Une quantité

impressionnante d'acier pour que ces petits muscles soient également d'acier. Phil Sencil fait la grimace. L'entraînement est fatigant. «Mais efficace», ajoute-t-il en riant.

«Depuis les débuts, nous avons apporté quelques améliorations sur la machine. Notamment au niveau du logiciel et des instruments de mesure. Nous n'avons pas ménagé nos efforts.» Phil Sencil aime son travail. Il précise: «Il est difficile de développer quelque chose de vraiment nouveau. Mais quand on y arrive et que c'est une réussite, cela fait vraiment plaisir et c'est palpitant. Et aussi quand quelqu'un dit alors: «Whaouh.» C'est la partie la plus captivante de mon métier.»

IMPRESSUM

Reflex paraît quatre fois par an, en ligne également. Restez en contact! Abonnez-vous au magazine Reflex à l'adresse kieser-training.com

ÉDITEUR / DROIT D'AUTEUR
Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zurich

GÉRANT AVEC POUVOIR DE REPRÉSENTATION
Michael Antonopoulos

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
Claudia Pfülb, reflex@kieser-training.com

RÉDACTION / TEXTE
Tania Schneider
prschneiderei.de

TRADUCTION
FRENCH ONLINE
Übersetzungsbüro Chantal Asbrock

RELECTURE
Stämpfli AG
staempfli.com

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

MAQUETTE
Naef Werbegrafik GmbH
naef-werbegrafik.ch

IMPRESSION
Mephisto Werbung

CRÉDIT PHOTO
P.1, photo: Paolo Hummel
P.2, p.3, photos: Hoai Nguyen
P.4 (en bas), photo: Verena Meier Fotografie

1967 – 2017 50 ANS FORTS

**KIESER
TRAINING**