

RE 67 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING



DER KÖRPER IM GLEICHGEWICHT

Profi-Musiker Tae-Hyung Kim hat sein Ziel klar vor Augen: Er will ein guter Pianist sein. Das motiviert ihn, täglich viele Stunden zu üben – und regelmäßig zu Kieser Training zu gehen.

VON MONIKA HERBST

Tae-Hyung Kim, 33, kennt die Welt: Er hat in Seoul, Moskau und München studiert und unter anderem in Orchestern aus Japan, Russland und Frankreich Klavier gespielt. Eigentlich lebt er jetzt in München, bis 2015 hat er an der dortigen Hochschule für Musik und Theater studiert. Aber oft ist er nicht zu Hause, etwa ein Drittel des Jahres verbringt er auf Reisen. Unterwegs zu sein, gehört zu seinem Leben – wie das Klavier.

Wenn Kim am Klavier sitzt, sind seine Augen oft geschlossen. Für sein Spiel braucht er Bilder, Farben und Emotionen, die er im Geist entwickelt. Um die richtige Klangfarbe zu finden und zu behalten, muss er viel üben und oft Phrasen wiederholen. Kurz vor einem Konzert sind es sechs bis sieben Stunden täglich, an normalen Tagen drei bis vier Stunden. All das kostet Energie. Kraft und Motivation sind daher wichtige Themen für ihn.

Kim war fünf Jahre alt, als er mit dem Klavierspiel anfang. Als Kind war noch alles ganz einfach: „Es war für mich ein Spiel. Ich habe schnell gelernt, und es war so ein Spaß“, sagt er. Heute, als Profi-Musiker, fordern Körper und Kopf öfter eine Pause. Damit er neue Kraft sammeln kann und wieder Lust auf die Musik bekommt, muss er weg vom Klavier. Dann geht er spazieren, ins Museum oder zu Kieser Training. Und mit der Kraft kehrt auch die Motivation zurück.

Der Umgang mit Motivation und Leistung hängt auch vom Land ab. Kim kennt die Unterschiede. In Korea werden Kinder schon ab dem zwölften Lebensjahr in speziellen Schulen zu Profi-Musikern ausgebildet. Genau wie in Russland verläuft die Ausbildung gezielt nach Lehrplan. Während es in diesen beiden Ländern eher streng zugeht, hat Kim den Unterricht und den Austausch mit den Professoren in Deutschland offener erlebt: „Ich hatte viel mehr Möglichkeiten, meine Gefühle in der Musik auszudrücken.“

Letztlich haben ihn die Methoden aus allen drei Ländern vorgebracht. Ihm war wichtig, die Heimat der großen Komponisten kennenzulernen, deren Musik er spielt. Er wollte das Leben im jeweiligen Land fühlen, wollte erfahren, wie die Menschen dort denken, sprechen und leben und welche Natur sie umgibt. Was das für seine Musik bedeutet, erklärt er an einem Beispiel: Es war vergangenes Frühjahr, als er aus der Moskauer Bahn die endlosen Wälder mit schneebedeckten Birken sah und sofort an ein Klavierkonzert des russischen Komponisten Sergej Rachmaninow denken musste. In Konzerten ruft er diese Bilder ab und fühlt sich den Komponisten ein Stück näher. Für Kim ist klar: „Was ich sehe und was ich fühle, ist sehr wichtig für meine Musik.“

Um gut spielen zu können, muss Kims Körper aber auch im Gleichgewicht und frei von Blockaden sein. Auch dabei hilft ihm das Krafttraining. „Klavier spielt man nicht nur mit den

Fingern, man nutzt den ganzen Körper“, erklärt er. Ist dieser im Lot, kann Kim sich ungestört der Musik widmen – und das sein, was er will: ein guter Musiker. Wer das hören oder erleben möchte, findet hier Termine und Mitschnitte: <https://www.pianist-taehyungkim.com>

„Kraft bedeutet für mich
Selbstvertrauen.“

MIT EIGENMOTIVATION RAUS AUS DER DREHTÜRMEDIZIN

Den meisten Menschen fällt es schwer, aktiv zu werden. Dabei ist eine Stärkung des Muskelkorsetts die wichtigste Voraussetzung dafür, dass ihr Rücken dauerhaft gesund bleibt. Dr. med. Martin Weiß erklärt, was sich auf Seiten von Patienten, Gesundheitssystem und Ärzten ändern muss.



VON MONIKA HERBST

Praktisch ist das schon: Man geht mit akuten Rückenschmerzen zum Arzt, bekommt dort eine Spritze und sitzt kurz darauf wieder am Schreibtisch. Das kommt allen Beteiligten entgegen: dem Patienten, weil er schnell wieder einsatzfähig ist und dem Arzt, weil er auf diese Weise wirtschaftlich arbeiten kann. Trotzdem hat die Sache einen riesigen Haken. Das, was den Schmerz ausgelöst hat, besteht nach wie vor. Meist stehen Rückenschmerzen in Verbindung mit blockierten Gelenken sowie zu schwachen Rückenstreckern. Keine gute Idee also, wenn man es sich wieder auf dem Bürostuhl bequem macht, kaum dass man aus der Arztpraxis zurück ist. Denn nach einer Weile – das können drei Wochen sein oder drei Monate – beginnt alles wieder von vorne: Die Schmerzen kommen zurück, man muss erneut zum Arzt.

„Von einem Eisberg ragt etwa ein Zehntel über die Wasseroberfläche hinaus. Dieses Zehntel entspricht dem Schmerz, der sichtbar und spürbar ist. Den weitaus größeren Teil des Eisbergs sehen Sie nicht, der ist unter Wasser. Dieser Teil entspricht der zu schwachen Muskulatur“, erklärt Dr. med. Martin Weiß, Allgemeinmediziner und Arzt für Manuelle Medizin. Das Problem: „Wenn die Spitze des Eisbergs abgetragen ist, hört unsere Medizin üblicherweise auf.“ Die Folge ist absehbar: Der Eisberg produziert eine neue Spitze, zum Beispiel eine neue Blockade und damit neuen Schmerz.

Gemeinsam gegen den Eisberg

Diesen Kreislauf zu durchbrechen, darum geht es Weiß: „Ich muss in meiner Praxis meinen Patienten klarmachen, dass die eigentliche Arbeit erst beginnt, wenn der Schmerz weg ist. Denn dann müssen wir gemeinsam den Eisberg in Angriff nehmen.“ Und das ist zunächst einmal unbequem, weil es darum geht, den Lebensstil zu ändern und aktiv gegen die Ursachen vorzugehen, beispielsweise durch gezieltes Krafttraining und zusätzlich durch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen und Spazierengehen. „Wir sind nicht für eine sitzende Lebensweise gemacht“, sagt der Experte.

Seine Erfahrung: Sich regelmäßig zu überwinden und zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, das klappt bei den wenigsten. „Lediglich 15 Prozent der Menschen leben im Rahmen ihrer Möglichkeit artgerecht“, sagt Weiß. An allen anderen prallen Appelle für einen aktiveren Lebensstil ab. Wie lässt sich das ändern? Und wie können Patienten, Ärzte und das Gesundheitssystem dazu beitragen?

Entscheidend ist der Patient. Für Weiß ist klar: „Der Erfolg hängt im hohen Maße von der Motivation und Eigeninitiative der Betroffenen ab. Wer nicht von Anfang an mit aller Kraft mitwirkt und die Aktivität mit zunehmendem Behandlungsfortschritt in die eigenen Hände nimmt, kommt aus der üblichen Drehtürmedizin nicht raus und geht weiterhin beim Arzt ein und aus.“ Der Arzt weiß, dass er von seinen Patienten viel fordert. „Ich erwarte vom Hilfsarbeiter bis zur Uni-Professorin, dass sie meine Empfehlungen umsetzen und etwa Übungen im Krafttraining regelmäßig und mit hoher Präzision durchführen.“ Klappt das nicht, wird er auch mal ungemütlich.

Patientengespräche brauchen Zeit

Aber auch die Ärzte und das Gesundheitssystem spielen eine wichtige Rolle. Um die Mehrheit der Bevölkerung zu erreichen, braucht es mehr, als einen Arzttermin, der nach ein paar Minuten beendet ist. Weiß hat Glück: Zu ihm kommen die, die wirklich etwas ändern wollen. Und trotzdem muss er Vorarbeit leisten: Zuhören, das Gehörte strukturieren, eine Vertrauensbasis schaffen. Vor allem der Erstkontakt braucht Zeit, eine Stunde ist für ihn normal. Er untersucht die Patienten sorgfältig und legt großen Wert darauf, das Diagnoseergebnis so verständlich und bildhaft wie möglich zu erklären. Sein Ziel: Die Patienten sollen verstehen, dass sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun müssen.

Weiß ist klar, dass er sich diesen zeitlichen Einsatz nur erlauben kann, weil er eine Privatpraxis führt, die Patienten also entweder selbst zahlen, oder eine private Krankenkasse den höheren Aufwand finanziert. „Im Rahmen einer kassenärztlichen Praxis könnte ich diese Arbeit nicht oder nur sehr eingeschränkt leisten“, sagt er.

Pädagogische Schulungen? Leider Fehlanzeige!

Sinnvoll wären aus seiner Sicht Angebote, die über den reinen Arztbesuch hinausgehen. Vielen Rückenpatienten wäre mit mehrstündigen, pädagogischen Schulungen geholfen, wie es sie in Deutschland beispielsweise für Typ-1-Diabetiker gibt. Noch sind solche Angebote für Rückenpatienten allerdings nicht in Sicht.

Was also tun? Weiß sieht den Hausarzt in der Pflicht, der als Gesundheitsmanager wissen müsste, welche Maßnahmen tatsächlich zielführend sind und wo sein Patient gut aufgehoben ist. Die Bedeutung der Muskulatur ist zentral – und den wenigsten Ärzten bewusst. Weiß fordert von seinem Berufsstand einen Paradigmenwechsel: „Der Nutzen einer starken Muskulatur ist mittlerweile wissenschaftlich gut gesichert. Allerdings erfahren Patienten vom Mehrwert des Krafttrainings häufiger über die Medien oder Empfehlungen von Freunden als über den eigenen Arzt. Das muss sich ändern. Viele Beschwerden lassen sich mit Krafttraining so gut behandeln, dass die Patienten hinterher beschwerdefrei und gut belastbar sind.“ Hier kann der Arzt den entscheidenden Motivations-Kick geben, dauerhaft aktiv zu werden, Krafttraining und im Idealfall Sport zu treiben. Und zwar aus Überzeugung. Denn „gesund werden“ lässt sich nicht delegieren.

„Von einem Eisberg ragt etwa ein Zehntel über die Wasseroberfläche hinaus. Dieses Zehntel entspricht dem Schmerz, der sichtbar und spürbar ist.“

Dr. med. Martin Weiß



Unser Experte:

Dr. med. Martin Weiß, 66, ist Allgemeinmediziner und Arzt für Manuelle Medizin in Rosenheim. Seine Schwerpunkte sind medizinische Kräftigungstherapie und präventives Krafttraining.

„NACH DEM TRAINING FÜHLE ICH MICH IMMER GUT“

Es gibt Tage, da hat man einfach keine Lust zum Training. Wie schafft man es, sich trotzdem zu motivieren? Mit positiver Suggestion, sagt Marion Sulprizio, Psychologin an der Sporthochschule Köln. Wie das geht, verrät sie hier.

VON MONIKA HERBST

Die Versuchung ist groß, das Training sausen zu lassen: weil der Tag ohnehin schon randvoll war mit Terminen oder weil die beste Freundin vorgeschlagen hat, noch gemeinsam in den Biergarten zu gehen. Oft reicht ein kurzer, negativer Gedanke, um die guten Vorsätze endgültig von der Rückenmaschine zu schubsen. Ein Satz wie „Ich habe heute eh keine Lust“ oder „Das ist immer so anstrengend“. Dabei ist man solchen Überlegungen nicht hilflos ausgeliefert. Wie wäre es stattdessen mit einem: „Nach dem Training fühle ich mich immer gut. Mein Kopf ist frei und mein Körper angenehm erschöpft“. Und während man darüber nachdenkt, schnürt man quasi automatisch die Sportschuhe.



Auf positive Gedanken umschalten

Sich selbst beeinflussen, Fachleute sprechen von Autosuggestion, ist eine Methode, die auch die Psychologin Marion Sulprizio von der Sporthochschule Köln empfiehlt: „Alles, was man dabei tun muss, ist, von negativen auf positive Gedanken umzuschalten“, erklärt die Expertin. Um den passen-

den Satz parat zu haben, wenn man ihn braucht, rät sie, diesen schriftlich zu formulieren (Beispiele siehe Infokasten). Aber nicht nur mit Worten, auch mit Bildern ist Selbstsuggestion möglich: Vielleicht motiviert das Foto am meisten, bei dem man für einen Vortrag aufrecht und selbstbewusst vor Publikum steht, oder das Strandbild, das den eigenen kräftigen und gesunden Körper zeigt.

Im Kalender steht: Kieser Training

Was einen letztlich überzeugt, hängt eng mit den eigenen Zielen zusammen. Soll beispielsweise der Rücken kräftiger werden, überlegt man sich die einzelnen Schritte, um genau dieses Ziel zu erreichen. „Und zwar so konkret wie möglich“, sagt Psychologin Sulprizio. Man schreibt beispielsweise jeden Montag und Donnerstag „Kieser Training“ in den Kalender oder legt sich einen Zettel in die Trainingstasche, auf dem steht: „Ich werde auch heute wieder über meine Grenzen hinausgehen und die Muskeln bei allen Übungen lokal ermüden.“

Belohnungen als Extra-Motivation

Wer viele Jahre inaktiv war, braucht vermutlich noch mehr Unterstützung, um das Training zur Gewohnheit werden zu lassen. „Eine gute Möglichkeit ist soziale Kontrolle“, sagt Expertin Sulprizio. Man kann eine vertraute Person bitten, regelmäßig nachzufragen, wie es läuft oder einen aufzufordern, ins Studio zu gehen. Gerade am Anfang sind Belohnungen hilfreich, ein selbstgemachter Shake etwa oder die Lieblingszeitschrift. „Belohnungen machen Freude und helfen, sich beim nächsten Mal wieder zu motivieren“, erklärt Sulprizio. Und irgendwann ist die innere Motivation so groß, dass Reize von außen nicht mehr nötig sind. Dann geht es am Abend zwar trotzdem mit der besten Freundin in den Biergarten, aber erst nach dem Training und mit gutem Gefühl.

Positive Suggestion Sätze, mit denen Sie dranbleiben

Dank des Trainings wird sich mein Rücken gut und stark anfühlen.

Ich gehe zum Training, damit ich kraftvoll und energiegeladen bleibe.

Dem Training verdanke ich eine gute Figur.

Nach dem Training fühle ich mich wohl in meinem Körper und halte mich aufrecht und selbstbewusst.

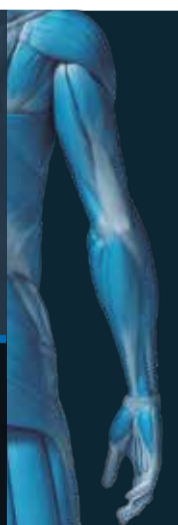
Das Training entspannt mich und lässt mich tief schlafen.



Zur Person:

Marion Sulprizio ist Diplom-Psychologin, Systemischer Coach & Change Manager im Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln.

AM PULS DER WISSENSCHAFT



VON DR. SC. ETH DAVID AGUAYO, FORSCHUNGSABTEILUNG KIESER TRAINING

Körperliche Inaktivität ist verantwortlich für neun Prozent aller Todesfälle weltweit. Laut einer Studie aus dem Jahr 2010 gehört diese zu den zehn häufigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten. Inaktivität gilt deswegen als ein „Pandemiezustand“ mit weitreichenden gesundheitlichen, wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Folgen.

KRAFTTRAINING IST EINE NOTWENDIGKEIT

Und dennoch: 30 Prozent der Weltbevölkerung kommen nach wie vor nicht auf das empfohlene Maß täglicher körperlicher Aktivität. Noch kritischer wird die Situation mit zunehmendem Alter: Bei den über 60-Jährigen kommen ca. 45 Prozent nicht auf das empfohlene Maß körperlicher Belastung. Zieht man den Faktor „soziale Apathie“ hinzu, erhöht sich der Anteil bei den über 75-Jährigen auf 75 Prozent.

„Die Idee des Krafttrainings lebt von seiner Einsicht in die Notwendigkeit.“

Werner Kieser

Angesichts der prognostizierten demografischen Entwicklung muss Inaktivität weltweit zu einem öffentlichen Anliegen werden. Körperliche Aktivität und vor allem Krafttraining sind keine Option, sondern eine Notwendigkeit.

Doch was sind die Gründe für einen inaktiven Lebensstil? Unabhängig von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand werden Zeitmangel und mangelnde Studioverfügbarkeit bzw. schlechte Erreichbarkeit gerne vorgeschoben.

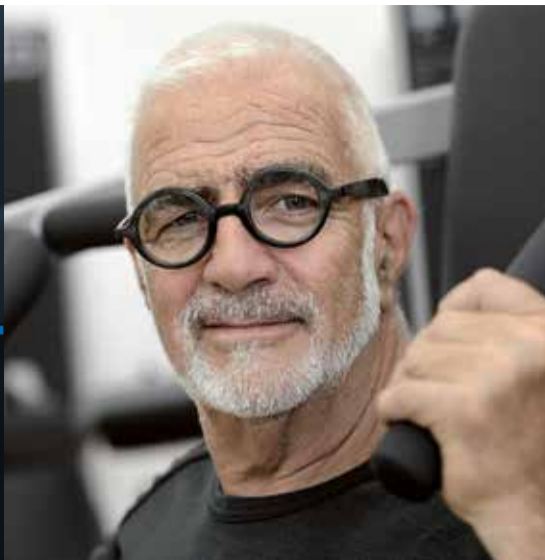
Fakt ist, dass sich eine Investition in den eigenen Körper nicht nur heute, sondern durch Vererbung über Generationen hinweg auszahlt. Sie gewinnen nicht nur Muskelmasse und Kraft, sondern versorgen mit Krafttraining alle mit dem Muskel interagierenden Systeme wie Herz, Gehirn oder Knochen.

Ein regelmäßiger Gebrauch des Muskelapparates stellt die Grundlage für lebenswichtige Signale im Körper sicher.

Wichtig für die Motivation: Eine ausreichende Erholungsphase von zirka 48 Stunden ist wichtig, damit sich Ihre Muskeln regenerieren können. Ist die Erholungsphase zu kurz, bleiben im Folgetraining Ausführungsqualität und Intensität schnell auf der Strecke. Statt zu schnell zu viel zu wollen, sollten Sie sich lieber realistische Ziele stecken und Ihr Training in Frequenz und Ausführung so gestalten, dass Sie dauerhaft motiviert dranbleiben.

WERNER KIESERS ECKE

TRAININGS-
PRINZIPIEN
SIND NOTWENDIG



Trainingsprinzip 3: „Wählen Sie ein Gewicht, das Ihnen eine Übungsdauer von 90 bis 120 Sekunden erlaubt.“

„Warum nicht kürzer oder länger?“ werde ich bisweilen gefragt. Die Dauer der Muskelanspannung und die Höhe der Muskelanspannung sind die beiden Faktoren, von deren Relation der Trainingseffekt abhängt. Und die verhalten sich reziprok: Ist der Widerstand – also das Gewicht, das Sie

bewegen – zu groß, wird die Anspannungsdauer zwangsläufig kürzer. Ist die Dauer zu lange, ist der Widerstand zu gering und es werden nicht genügend Muskelfasern aktiviert. Bis vor kurzem ging man davon aus, dass das Optimum zwischen 60 und 90 Sekunden liegt. Neuere Untersuchungen weisen aber auf eine längere Anspannungszeit hin. Im Idealfall sollte der Zielmuskel zwischen 90 und 120 Sekunden versagen.

„Das ist aber nicht angenehm“ hörte ich oft von Anfängern. Richtig, angenehm ist es nicht, aber wirksam.

„Richtig, angenehm ist es nicht, aber wirksam.“

Aber Sie kommen ja nicht zu uns, weil Sie es so lustig finden, sondern weil Sie etwas bewirken wollen. Ich bemühe mich seit über sechzig Jahren, den Leuten klarzumachen, dass der Aufbaustoffwechsel des Körpers nur mit Anstrengung stimuliert werden kann. Und dass Krafttraining lebenslanglich ist. Auch die häufige Frage „Was tun gegen den inneren Schweinehund?“ beantworte ich immer gleich: Ziehen Sie das harte Training ein Jahr lang durch – dann ist er verstummt.

Das ist nicht etwa ein flotter Spruch, sondern eine Tatsache. Statt Kunden, die nicht mehr zum Training erscheinen, zu fragen, warum sie aufgegeben haben, begann ich jene zu fragen, die seit zehn, zwanzig oder mehr Jahren trainieren. Die Antworten waren sinngemäß stets dieselben: „Am Anfang empfand ich das Training als ziemlich langweilig. Ich erinnere mich an ein Training mit Ihnen (oder einem anderen Instruktor). Ich wollte nicht als Weichei dastehen und zog jede Übung bis zum Versagen durch. Danach war ich total müde, aber merkwürdigerweise glücklich. Von da an empfand ich nie mehr Langeweile beim Training. Im Gegenteil: Ich habe meine Grenze erlebt. Da wollte mein Körper immer wieder hin.“ Der Psychologe würde hier von „intrinsischer Motivation“ sprechen. Die erste Grenzerfahrung war „extrinsisch“ motiviert – eben durch den Instruktor oder (bei Männern häufig) durch die Instruktorin. Danach war etwas durchbrochen – und der „Schweinehund“ verschwunden.

Ihr Werner Kieser

KIESER TRAINING IST NEUER PREMIUM-PARTNER FÜR BAYER 04 LEVERKUSEN

Kieser Training nimmt für die Laufzeit von drei Jahren die exklusive Rolle als „Offizieller Ärmelpartner von Bayer 04 Leverkusen“ ein. Mit Beginn der Spielzeit 2018/19 präsentieren wir bei Bundesliga-Spielen das Firmenlogo auf dem linken Ärmel der Werksself-Profis.

Für den Bayer 04-Geschäftsführer Fernando Carro de Prada „ist diese Partnerschaft so passend wie ambitioniert: Auf der einen Seite ein international ausgerichtetes Unternehmen, das seit über 50 Jahren mit gesundheitsorientiertem, effizientem Krafttraining auf wissenschaftlicher Basis und an eigens dafür entwickelten Maschinen eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte schreibt. Auf der anderen Seite ein weltweit agierender deutscher Spitzenklub, der die Expertise des neuen Partners unmittelbar zur Umsetzung der eigenen, hochgesteckten sportlichen Ziele nutzen kann“, so Carro.

Michael Antonopoulos, CEO und Mitinhaber von Kieser Training, betrachtet das Engagement beim Fußball-Bundesligisten „als einmalige Chance, unser Konzept mit einem solch erfolgreichen Verein mit dem Sport in

Verbindung zu bringen und den Nutzen des Krafttrainings weiter zu verbreiten. Wir freuen uns sehr auf eine langfristige und erfolgreiche Zusammenarbeit.“

Auch für den Geschäftsführer Sport, Rudi Völler, stellt die langfristige Kooperation mit Kieser Training eine ideale Konstellation dar: „Wer sich seit 1967 als weltweit beachteter und anerkannter professioneller Anbieter im Krafttraining etabliert hat, der hat seine Kompetenz eindrucksvoll bewiesen“, so Völler. „Kieser Training ist eine Marke, die sich in den Köpfen der Menschen festgesetzt hat als Synonym für wirksamen und gesunden Muskelaufbau. Eine echte Konstante auf einem durch temporäre Fitness-Moden geprägten Markt und somit ein toller Partner, auf den wir uns in Leverkusen sehr freuen.“



NEUE MASCHINE: I-B6

Trainieren Sie künftig mit einem besonders spannenden Partner: sich selbst.

Unsere Mitarbeiter aus Forschung und Maschinenentwicklung präsentieren Ihnen ein neues starkes Stück: die i-B6. Mit dieser in-fimetrischen Maschine trainieren Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Ohne Gewichte. Knieschonend. Hochwirksam.

Wie das funktioniert? Das erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

Wir werden unsere Studios schrittweise mit der neuen Maschine ausrüsten.

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

Tania Schneider

KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch
lektorat@bilingual.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: Seoul Arts Center
S. 2, Foto: Jo Crebbin, shutterstock
S. 2, Foto Martin Weiß: David Knipping
S. 3, Foto Marion Sulprizio: privat

KIESER TRAINING