

# Reflex 15

Das Kundenmagazin von Kieser Training

## Otpor jača čovijeka

«Snažna leđa ne poznaju bol» und «Mocne plecy nie znają bólu» – so wird es schon bald schwarz-blau auf gelbem Grund den Kroaten und Polen entgegen leuchten. Es ist die Übersetzung von «Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen». Seit April ist der Masterfranchisevertrag für diese beiden Länder sowie für Tschechien, Slowakei, Rumänien, Bulgarien, Slowenien und Ungarn unterzeichnet. Die Eröffnung des ersten Betriebes ist bis Anfang 2007 in Zagreb oder Prag geplant.



Werner Kieser (li.) und Dr. Sascha Sajer machen sich für Osteuropa stark.

Masterfranchisenehmer ist Dr. med. Sascha Sajer, Facharzt für physikalische Medizin und Physiotherapie. Der 36-jährige Österreicher freut sich über den Vertragsabschluss: «Ich bin mit dem Konzept bestens vertraut und als Arzt auch aus medizinischer Sicht vollkommen überzeugt.» Sajer absolvierte gerade eine Zusatzausbildung in Sportmedizin, Manueller Medizin und Akupunktur, als eine Werbebroschüre des neueröffneten Kieser Training-Betriebes in Wien auf seinem Tisch landete. Er erinnert sich: «Is des was g'scheits?», habe sein damaliger Abtei-

lungsleiter gefragt. Sajer informierte sich und war so begeistert, dass er am liebsten die Ausbildung geschmissen hätte. «Die therapeutischen Möglichkeiten der physikalischen Medizin bieten für die meisten Probleme in der ärztlichen Praxis keine dauerhafte Lösung. Die Effizienz der Kräftigungstherapie von Kieser Training hat mich überzeugt.»

Wie der Zufall es wollte, fand seine Frau drei Jahre später eine Stellenanzeige für die Leitung der Kräftigungstherapie. Seitdem ist Sajer beratender Arzt in den Wiener Betrieben. In seiner Praxis trifft

er immer wieder auf Patienten mit Rückenbeschwerden, die als «therapie-resistent» gelten und von den Schulmedizinern längst «aufgegeben» wurden. «Ich bin immer wieder erstaunt und begeistert, wie viele dieser Patienten nach einer Kräftigungstherapie beschwerdefrei oder mit deutlich reduzierten Beschwerden ins selbstständige Training wechseln können.»

Ein unruhiger und ehrgeiziger Geist gibt sich mit diesem Erfolg nicht zufrieden. Der Arzt möchte sich neuen Herausforderungen stellen und die Marke Kieser in einem neuen Markt etablieren. «Die Häufigkeit des Rückenschmerzes ist in den aufstrebenden osteuropäischen Ländern nicht geringer als anderswo, die Mentalität ähnlich und die Kaufkraft wächst. Daher sehe ich hier ein enormes Potential.» Sajer selbst hat slawische Wurzeln, seine Frau, Dr. med. Nika Sajer, ist Kroatin. Zukünftig wird sich sein Leben erst einmal zwischen Wien, Zagreb, Budapest und Warschau abspielen. Hier folgt er ganz dem Motto Werner Kiesers: Otpor jača čovijeka (kroatisch) – der Mensch wächst am Widerstand.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

### Editorial:

Stark durch den Sommer **2**

**Aktuelles:** Was Sie immer schon wissen wollten, aber nie zu fragen gewagt haben... / Doppelter Einsatz / Das Kieser Tagebuch (3) **3**

**Themen der Zeit:** Fußball-WM 2006 heißt für mich... **4**

### Persönlichkeiten:

Die SECURVITA macht sich für ihre Versicherten stark **6**

**Dialog:** Ischio-was? **7**

**Kolumne:** «Fußballfrust» **8**

**KIESER**<sup>®</sup>  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



## Stark durch den Sommer

In diesem Monat beginnt der Sommer. «Kann ich Kieser Training in dieser Zeit zu Gunsten anderer Aktivitäten aussetzen?», fragen unsere Kunden häufig. «Putzen Sie sich nur im Winter die Zähne?», könnte man erwidern. Denn Krafttraining ist, wie Zähneputzen, eine Hygienemaßnahme für Ihren Bewegungsapparat. Und zwar eine regelmäßige.

Selbstverständlich dürfen Sie auch mal eine Pause einlegen, aber wie lange können Sie unterbrechen, ohne sich um die wohlverdienten Früchte Ihres Trainings zu bringen? In der wissenschaftlichen Literatur ist der Begriff der Trainingspause nicht direkt zu finden, vielmehr spricht man in diesem Zusammenhang von «Detraining». Es tritt auf, wenn ein regelmäßiges Training für längere Zeit unterbrochen oder stark reduziert wird. Dem Körper fehlt dann der Trainingsreiz, der für einen Erhalt seines Leistungszustands Bedingung ist.

Heute weiß man, dass das erworbene Kraftniveau bei einer Pause von bis zu vier Wochen ohne signifikante Einbußen erhalten bleibt. Allgemein gilt: Je besser Ihr Trainingszustand ist und je länger Sie bereits Krafttraining durchführen, desto langsamer verlieren Sie Ihre Kraft während einer Pause.

Auch während Ihrer Urlaubsreise brauchen Sie nicht unbedingt auf Kieser Training zu verzichten: Mit Ihrer Kundenkarte können Sie in jedem der mittlerweile 146 Betriebe in sechs europäischen Ländern trainieren. Deren Adressen sind im Internet auf [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com) abrufbar oder an der Rezeption Ihres Trainingsbetriebes erhältlich.

Es mag viel Überwindung kosten, sich für das Training zu motivieren, besonders wenn draußen der Sonnenschein lockt. Doch bietet das Krafttraining im Sommer auch Vorteile, zum Beispiel ist in dieser Jahreszeit die Trainierbarkeit der Muskulatur größer als im Winter.

«Bei sportlichen Aktivitäten am Strand, sei es mit dem Volleyball, dem Fußball oder der Frisbee-Scheibe, werden Sie dankbar auf Ihre Kraftreserven zurückgreifen.»

Denn sich im Sand zu bewegen, ist Schwerstarbeit für die Bein- und Gesäßmuskulatur. Und wenn Ihnen draußen hohe Ozonwerte Kopfschmerzen und Kurzatmigkeit bereiten, ist Kieser Training eine echte Alternative.

Die wärmste Zeit des Jahres lässt sich am besten genießen, wenn man gesund ist und gesund bleibt – tanken Sie also nicht nur Sonne sondern auch Kraft.

Anika Stephan  
Forschungsabteilung Kieser Training (FAKT)

---

Literatur:

Mujika, I., Padilla, S. (2001). Muscular characteristics of detraining in humans. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 1297-1303.

Hollmann, W., Hettinger, T. (2000). *Sportmedizin. Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. 4. Auflage. Stuttgart: Schattauer.

---

### Impressum

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

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer**  
Werner Kieser

**Redaktion**

Tania Schneider, Redaktionsleitung  
Lucile Steiner  
Dr. Sven Goebel  
Claudia Pfülb  
[reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

**Gestaltung**

Process AG  
Samariterstraße 7  
CH-8030 Zürich  
[www.process.ch](http://www.process.ch)

**Druck**

Graphische Betriebe STAATS GmbH  
Roßfeld 8  
D-59557 Lippstadt

**Erscheinungsturnus**

Alle zwei Monate

**Onlineversion**

[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

# Was Sie immer schon wissen wollten, aber nie zu fragen gewagt haben...

Ist der «Musculus glutaeus maximus» ein berühmter römischer Gladiator? Warum hat der «Untergrätenmuskel» keine Gräten? Handelt es sich beim «Warzenfortsatz» um einen Schönheitsmakel?

## Die Seele der Muskeln

Sollten Sie sich diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt haben, dann haben wir das Richtige für Sie. Im August bieten wir erstmalig für Sie in unserer Ausbildungs- und Dokumentationsstelle (ADOK) in Köln das zweitägige Seminar «Die Seele der Muskeln» an. Dieses richtet sich an diejenigen, die sich für Hintergrundinformationen zur Trainingsmethodik oder zum medizinischen Nutzen des Krafttrainings interessieren. Ein Arzt und ein Diplomsportlehrer erläutern Aufbau und Funktion der Muskulatur, Intensivierungsmethoden oder den Unterschied zwischen einer inter- und einer intramuskulären Dysbalance. Ebenso wird die

Bedeutung des Krafttrainings für die häufigsten Krankheitsbilder thematisiert. Abschließend können Sie Werner Kieser persönlich Fragen stellen.

## Die ADOK

Qualifizierte Mitarbeiter sind die Grundvoraussetzung kompetenter Dienstleistung. Daher gründete die Kieser Training AG 1987 die ADOK in Zürich und 1997 in Köln. Als Dozenten sind hier erfahrene Ärzte, Sportwissenschaftler und Unternehmer tätig, die alle Mitarbeiter in obligatorischen Kursen, Prüfungen und Praktika intensiv auf ihre Tätigkeit in einem Kieser Training-Betrieb vorbereiten. Durch den ständigen Austausch mit

unserer Forschungsabteilung fließen die neuesten Erkenntnisse aus Medizin und Sportwissenschaft in die Kurse ein.

## Nur Starke werden müde

Sie übernachten im Vier-Sterne-Hotel «Hopper St. Antonius», das anregende Kunst mit dezentem Komfort im historischen Bau verbindet. Alle Zimmer sind mit Kambala-Parkett, Teakholzmöbeln und Marmorbad ausgestattet. Hauptbahnhof, Dom und ADOK befinden sich in fußläufiger Entfernung.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

## Anmeldung

Sie sind auf den Geschmack gekommen? Das Anmeldeformular erhalten Sie an der Kieser Training-Rezeption oder im Internet unter

[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

Die ADOK-Mitarbeiter stehen für Fragen gerne zur Verfügung (Tel. +49 (0)221/28 34 275).

## Termine

04.-05. August (Fr./Sa.)  
21.-22. Oktober (Sa./So.)  
09.-10. Dezember (Sa./So.)

## Kosten

369,- Euro/Pers.  
299,- Euro/Pers. (Kieser Training-Kunden)

Der Preis beinhaltet die 2-tägige Kursteilnahme sowie eine Übernachtung im EZ inkl. Frühstück im Vier-Sterne-Hotel «Hopper St. Antonius».

## Das Kieser Tagebuch (3)

Ich bin mittelblau. Das hätte ich nicht gedacht. Ich dachte, ich sei dunkelblau. Aber der freundliche Instruktor hat mich aufgeklärt: Dunkelblau, das sind diejenigen Kunden beim Kieser Training, die eigentlich schon Patienten sind, die sich regelmäßig den Hexenschuss vom Arzt wegspritzen lassen. Oder nicht mehr alle Bandscheiben in der Wirbelsäule haben. Ein bisschen Theorie könne nicht schaden, meinte gestern mein Instruktor beim zweiten Probetraining und zeigte seinem Neukunden an ein paar Schautafeln das Auf und Ab der Superkompensation sowie das Hin und Her von Streck- und Beugemuskeln. Und den möglichen Trainingsverlauf: vom Dunkelblau durchs Mittelblau zum Himmelblau. Mit einer hässlichen durchbrochenen Linie, die zeigt, wo es hingehet, wenn das Training kurz vorm Himmelblau aufhört – schnurstracks zurück ins Dunkelblau. Ich will ins himmelblaue Feld. Da sind die Schmerzfreien, die immer noch zu Kieser gehen, aus reiner Gewohnheit.

Die eine Achse des Diagramms ist die Zeit, die andere die Kraft. Der schwarze Pfeil schießt von links unten nach rechts oben: Je mehr Zeit im Kieser-Studio, desto mehr Muckis, desto besserer Rücken. Zeit mal Muckis – das macht Arbeit. Und vielleicht hat Werner Kieser, der Gründer, auch den Pfeil eine Spur zu steil ins Diagramm gezeichnet. Um seine Kunden zu motivieren. Ein Foto findet sich auf [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com): Werner Kieser scheint ein tatsächlich freundlicher älterer Herr zu sein – und er ist damit durchaus im Alter seiner Kundschaft.

Ich jedenfalls habe gestern auch meine Trainingskarte erhalten. Nach den drei begleiteten Probetrainings darf ich jetzt kommen, wann ich will, selbständig die Maschinen auf meinen Körper einstellen und loslegen. Und übrigens wirklich «Wann ich will»: Kieser Training hat 365 Tage im Jahr geöffnet. Montag bis Freitag von morgens halb acht bis abends halb zehn. Am Samstag, Sonntag und an allen Feiertagen von morgens um neun bis abends um sechs. So könnte man sogar am Tag der deutschen Einheit etwas für den aufrechten Gang tun.

TEXT: FRANK SCHLÖBER,  
FREIER JOURNALIST



## Doppelter Einsatz

Der Verein für Deutsche Sprache schrieb mir kürzlich, dass man mich aufgrund unseres Einsatzes für eine «gute deutsche Sprache» zum Ehrenmitglied machen wolle. Ich war überrascht, fühlte mich als Schweizer geehrt. Dass ich bereits eingetragenes und zahlendes Mitglied bin, stellte ich fest, als ich eine Mahnung für den Jahresbeitrag erhielt...

Herzliche Grüße, Ihr Werner Kieser

# Fußball-WM 2006 heißt für mich...

In der letzten Ausgabe des Reflex hatten wir Sie aufgefordert, uns ein Foto Ihres ganz persönlichen WM-Programms zu senden. Und dies sind die originellsten Schnappschüsse. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht haben. «Das war europäische Weltklasse!» (Felix Magath)



**1. Platz, 12 Monate Kieser Training**

**S. Laufs, Basel:**

«WM? Das heißt für mich, mit meinem Ersatzmann shoppen zu gehen.»

«Ihr Fünf spielt jetzt vier gegen drei.» (Fritze Langner)



**3. Platz, 1 Rückenanalyse**

**M. Horký, Dresden:**

«WM heißt für mich, mich über nichts mehr zu wundern.»

«Wir müssen gewinnen.  
Alles andere ist primär.» (Hans Krankl)



**2. Platz, 6 Monate Kieser Training**

**N. Hochmuth, Berlin:**

«Eigentlich wollte ich ja an der WM selber teilnehmen, aber nun bleibt mir doch nur das Fernsehen.»

«In einem Jahr hab ich mal  
15 Monate durchgespielt.» (Franz Beckenbauer)



**M. Olinga, Zürich:**

«Wir hoffen, den Gegner in die Abseitsfalle locken zu können.»

«Im ersten Moment war ich nicht nur glücklich, ein Tor geschossen zu haben, sondern auch, dass der Ball reinging.» (Mario Basler)

«Wenn Sie dieses Spiel atemberaubend finden, dann haben Sie's an den Bronchien.» (Marcel Reif)



**F. Freise, Wien:**

«Während der Fußball-WM werde ich die spannendsten Spiele auf meinem Frühstückstablett nachstellen und versuchen, meinem Freund – einem passionierten Golfer und Fußballverächter – die Abseitsregel in 3-D zu erklären.»



**E. Mühlenstedt, Norden:**

«Was viele an WM entzückt, dem Event sind wir entrückt. Doch was alternativ wir schafften: die Sandstrandlaufweltmeisterschaften.»

«Ja, gut. Es gibt nur eine Möglichkeit: Sieg, Unentschieden oder Niederlage.» (Franz Beckenbauer)

# Die SECURVITA macht sich für ihre Versicherten stark

Richtet man das Augenmerk auf die demographische Entwicklung und die damit verbundenen Kosten im Gesundheitssystem, so gewinnt das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen zunehmend an Bedeutung. Doch wird längst nicht jede präventive Maßnahme von der Krankenkasse übernommen. Wir sprachen mit Norbert Schnorbach, Sprecher der SECURVITA Krankenkasse in Hamburg.



Norbert Schnorbach, Sprecher der SECURVITA Krankenkasse, trainiert in Hamburg.

## In welchem Fall übernimmt die Kasse die Kosten für ein präventives Training?

Aktive Gesundheitsförderung durch Krafttraining, regelmäßigen Sport oder Entspannungskurse ist für die meisten Menschen empfehlenswert, gerade im Hinblick auf weit verbreitete Volksleiden wie Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Probleme. Das tut nicht nur der eigenen Gesundheit gut, sondern wird von einigen Krankenkassen auch noch mit Bonuspunkten belohnt. Allerdings dürfen die Krankenkassen keine Mitgliedschaften bezuschussen, sondern ausschließlich im gesetzlich festgelegten Rahmen anerkannte Kurse.

## 2003 haben Sie gemeinsam mit Kieser Training den «Einführungskurs gesundheitsorientiertes Krafttraining» entwickelt. Warum haben Sie sich ausgerechnet für eine Kooperation mit Kieser Training entschieden?

Die SECURVITA engagiert sich schon seit Jahren intensiv in Sachen Prävention und unterstützt nicht nur Methoden der klassischen Schulmedizin, sondern zeigt sich auch alternativen Methoden gegenüber sehr aufgeschlossen. Das Konzept von Kieser Training ist fachlich anerkannt und es ist offenkundig, dass die Betriebe großen Zulauf und viel Erfolg haben. Wer schnörkellos trainieren will, fühlt sich hier vielleicht wohler als im Ambiente mancher Fitness-Clubs. Ich selbst gehe seit einiger Zeit zwei Mal pro Woche für eine gute halbe Stunde zu Kieser. Ich habe gemerkt, dass es das ist, was ich brauche. Meiner Gesundheit tut es ausgesprochen gut.

## Welche Zielsetzung verfolgen Sie mit dem Angebot?

Es ist unbestreitbar, dass Rückenschmerzen zunehmen. Regelmäßiges Krafttraining kann helfen, mangelnde körperliche Belastung und muskuläre Defizite auszugleichen. Und dies wirkt sich positiv auf das Bewegungsverhalten aus. Uns erscheint es sehr wichtig, unseren Mitgliedern den Einstieg ins gesundheitsfördernde Training zu erleichtern. Erfahrungsgemäß muss man sich am Anfang ja erst einmal überwinden – anrufen, Termin vereinbaren, Einführungstraining machen

und einige Wochen durchhalten – erst dann merkt man, wie gut es tut. Für unsere Mitglieder ist es eine Hilfe, dass wir die Kosten für den Einstiegskurs komplett erstatten. Der Kurs beinhaltet zehn Trainingseinheiten, theoretische Wissensvermittlung und eine ärztliche Trainingsberatung. Er informiert über Ursachen von Rückenschmerzen und gibt Hinweise zu einem sinnvollen Bewegungsverhalten im Alltag, auch unabhängig von den Geräten und abgestimmt auf das individuelle Gesundheitsrisiko. Viele Erfahrungsberichte unserer Versicherten sprechen dafür, dass man Rückenschmerzen mit einem gezielten Krafttraining tatsächlich lindern und vermeiden kann.

## Seit Anfang Juni gibt es nun zusätzlich einen Auffrischkurs. Was hat es damit auf sich?

Der neue Kurs richtet sich einerseits an diejenigen, die den Einführungskurs bereits besucht haben und seitdem mindestens sechs Monate trainiert haben. Allerdings ist der Besuch des Einführungskurses nicht zwingend Voraussetzung. Denn viele Mitglieder trainieren schon seit langer Zeit bei Kieser Training und auch sie haben die Möglichkeit, den Auffrischkurs zu besuchen. Dieser erstreckt sich über acht Wochen und vermittelt vertieftes Wissen zum gesundheitsorientierten Krafttraining. Im Mittelpunkt steht die Anpassung des Trainings an die individuellen Lebensumstände – hier gibt es ja bei jedem immer wieder Veränderungen. Auch werden die ursprünglich definierten Ziele mit dem Erfolg verglichen, um gegebenenfalls Programmkorrekturen vorzunehmen. Damit möchten wir unsere Versicherten zu einem langfristigen Training motivieren, um die bereits gewonnene Kraft zu erhalten. Auch hier übernehmen wir die Kosten in vollem Umfang.

## Kann man den Kurs wiederholen?

Selbstverständlich. Unsere Versicherten können den Kurs alle zwölf Monate wiederholen. Wir freuen uns, wenn dieses Angebot wahrgenommen wird. Denn das präventive Training dient nicht nur der individuellen Gesundheit, sondern vermeidet auch hohe Krankheitskosten.

INTERVIEW: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Den Bizeps oder Trizeps kennt doch jeder. Aber haben Sie schon einmal etwas von den «Ischios» gehört? Was klingt wie der Namensvetter einer Insel im Golf von Neapel, bezeichnet umgangssprachlich eine Muskelgruppe, die sich von der Hüftregion (griech.: ischio) zum Unterschenkel (lat.: crus) erstreckt und die hintere Oberschenkelmuskulatur bildet: die ischiocrurale Muskulatur.

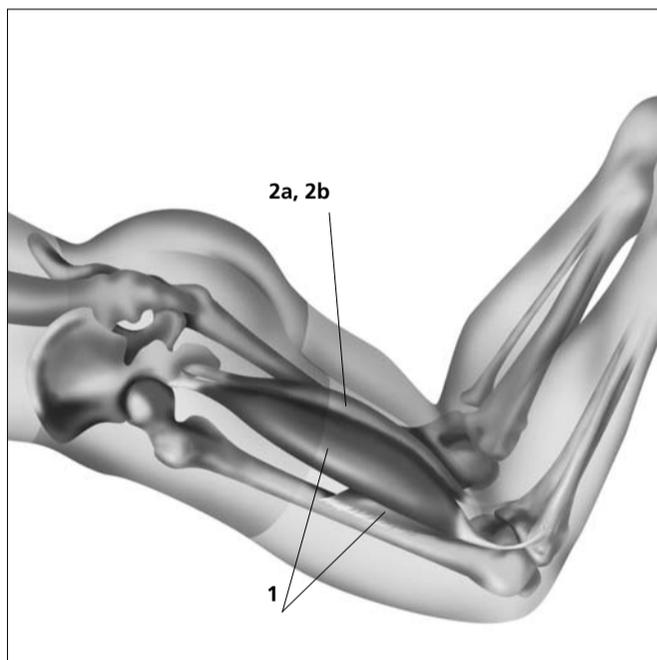
## Ischio-was?

Ob Gehen, Springen, Radfahren oder Treppensteigen, diese Muskelgruppe mischt immer mit. Genau genommen besteht sie aus drei einzelnen Muskelsträngen:

- dem zweiköpfigen Schenkelbeuger / Musculus biceps femoris, **(1)**
- dem Halbsehnenmuskel / Musculus semitendinosus **(2a)** und
- dem Plattsehnenmuskel / Musculus semimembranosus. **(2b)**

Die aus den Muskeln hinauslaufenden Sehnenstränge können Sie selbst sehr gut oberhalb Ihrer Kniekehle ertasten. Diese Sehnenstränge übertragen die Kraft der Muskeln auf den Unterschenkel und ermöglichen es uns damit, das Kniegelenk zu beugen. Gemeinsam mit den Seiten- und Kreuzbändern stabilisiert die ischiocrurale Muskelgruppe unser Knie: Sie verhindert, dass der Schienbeinknochen nach vorn rutscht oder seitlich ausschert. Außerdem ist sie an der Hüftstreckung beteiligt, da die drei Muskelstränge ihren Ursprung am Sitzbeinhöcker des Hüftknochens haben. Damit überspannt diese Muskelgruppe zwei Gelenke: das Hüftgelenk und das Kniegelenk.

Im Alltag müssen die «Ischios» relativ selten über ihr gesamtes Bewegungsausmaß arbeiten. Aufgrund biologischer Anpassungsmechanismen verkürzen sie minimal und sind vermindert dehnfähig. Bei dauerhafter Verspannung beeinflusst dies aber auch die Haltung und die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule: Die ischiocrurale Muskulatur zieht übermäßig am Sitzbeinhöcker der Hüfte, kippt das Becken und bringt damit die Lendenwirbelsäule in eine andere Lage. Das kann Rückenschmerzen verursachen. Aus einem ungünstigen Kraftverhältnis zwischen vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur sowie einer ungenügenden Dehnfähigkeit können aber auch Knieschmerzen resultieren. Im



Bei der B5 (Beugung im Kniegelenk in Bauchlage) wird die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Dabei beugen Sie die Beine im Kniegelenk. Wichtig ist, dass die Füße stets in Richtung Knie angewinkelt bleiben und das Becken auf dem Polster fixiert ist.

Sport sind Muskelfaserrisse in dieser Muskelgruppe relativ häufig. Wer kennt nicht das Bild des durchtrainierten Sprinters, der mit schmerzverzerrtem Gesicht das Rennen abbricht?

Abhilfe bei Beschwerden und Schutz vor Verletzungen bringt das Training an der B7 oder alternativ an der B5. Anders als im 100-Meter-Lauf geht es hier für die «Ischios» nicht so zackig sondern schonend zur Sache. Beide Maschinen trainieren im üblichen 4-2-4 Sekunden-Rhythmus die gleiche Muskelgruppe: Bei der B7 geschieht dies im Sitzen, bei der B5 auf dem Bauch liegend. Wenn Sie die beiden Maschinen kennen, wissen Sie, dass es wichtig, aber gar nicht so einfach ist, über den gesamten ROM zu trainieren. Auch ROM meint nicht die Hauptstadt Italiens, sondern den Range of Motion oder zu Deutsch den Bewegungsumfang. Wie viel einfacher wäre es, bei

den letzten paar ROM-Graden zu schummeln, sind dies doch die schwierigsten. Für den Trainingserfolg sind jedoch Selbstdisziplin und Millimeterarbeit gefragt.

Oftmals hören wir: «Können wir diese Maschine in meinem Programm austauschen? Ich komme einfach nicht weiter.» Hier offenbart sich der Glaube, dass nur ein Programmwechsel dem Trainingsfortschritt förderlich sei. Jedoch ist es auch möglich, einfach die Belastungsmethode zu variieren. Bei der B5 eignet sich die «Halbnegativmethode»: Als negativ bezeichnet man die Bewegungsphase, in der Sie das Gewicht absenken. Als positiv wird die Phase bezeichnet, in der Sie das Gewicht anheben. Bei der Halbnegativmethode trainieren Sie in der Negativphase jeweils nur ein Bein. Zunächst reduzieren Sie das Gewicht auf etwa drei Viertel des üblicherweise mit beiden Bei-

nen verwendeten Gewichts. Dann heben Sie das Gewicht mit der Kraft beider Beine an, übernehmen dann das ganze Gewicht auf ein Bein und senken die Last langsam wieder ab. Da Sie beide Beine wechselseitig trainieren, benötigen Sie für die Übung ungefähr die doppelte Zeit. Aber Achtung, da die Muskelspannung bei dieser Trainingsform höher ist als Sie es gewohnt sind, ist es nicht unwahrscheinlich, dass Sie am Tag danach der «dolori muscolari» plagt. Sollten Sie diese Trainingsvariante einmal ausprobieren wollen, lassen Sie sich in jedem Fall von unseren Mitarbeitern einweisen.

Eine nette Dame des Kieser-Magazins hatte mich per E-Mail für diese Kolumne angefragt. Ob ich nicht etwas zum Thema «Frustr im Fußball» schreiben könne. Als FC-Fan wäre ich doch für diese Aufgabe prädestiniert. Patsch! Das saß. Mal wieder. Klar, wer sich als Fan der rheinischen Fahrstuhltruppe jahrzehntelang Dauerfrust reinzieht, muss ein Experte sein. Nun gut. Ich werde versuchen, den Begriff streng enzyklopädisch einzugrenzen.

# «Fußballfrust»

## ... ugs. für Fußballfrustration, im Folgenden einfach F. genannt.

Es gibt unterschiedlichen F. Die Unterschiede ergeben sich im Grad der Quantität und der Qualität. Vom leichten F., der sich oft schnell verflüchtigt, bis zum extremen, traumatischen F., der einen ein Leben lang schwer zeichnen kann.

### 1. Der leichte F.

Der leichte F. stellt sich zum Beispiel nach Gegentoren ein. Man ärgert sich über die Schlaftablette im Tor und den Anfänger in der Abwehr, der dieses Tor verschuldet hat, aber meistens überwiegt dann doch das Prinzip Hoffnung. Man sagt sich: «Das schaffen wir schon, natürlich werden wir jetzt noch den Ausgleich erzielen, das Siegtor machen, den Anschlusstreffer markieren.» (Liebe Sportreporter, für Euch noch einmal aus dem Wörterbuch des Fußballsports: Man nennt ein Tor einen Anschlusstreffer, wenn er den Anschluss an das Zwischenergebnis des Gegners bringt. Ein 1:2 nach einer 0:2-Führung des Gegners ist solch ein Anschlusstreffer. Keinesfalls ist, wie oft von Euch, liebe Sportreporter, behauptet, ein 1:4 nach einem 0:4 ein Anschlusstreffer, okay?)

Eine andere Form des leichten F. ist mit dem Gefühl der Benachteiligung gut umschrieben und richtet sich meistens gegen den Schiedsrichter. Dieser blöde Schieber, schon wieder hat die schwarze Sau ein ungerechtfertigtes Abseits gepfiffen und dieses absolut rotwürdige Foul des gegnerischen Innenverteidigers übersehen.

Der Vorteil des leichten F.: Er verfliegt schnell, wenn trotz übelgesinnter Schiedsrichter und unnötiger Gegentore das Spiel doch noch gewonnen wird.

### 2. Der schwere F.

Er entsteht, wenn ein wichtiges Spiel verloren geht. Hierbei ist zwischen dem Fußballschauen vor dem Fernseher und dem Live-im-Stadion-Dabeisein zu unterscheiden. Zu Hause hat man die Möglichkeit, sich schneller abzulegen. Wenn man im Stadion ist, steht einem noch der Heimweg bevor und der ist, vor allem wenn es sich um Auswärtsspiele handelt oder um eine Weltmeisterschaft, oft sehr weit. Womit wir zu der Frage kämen, wie diese Form des F. zu bekämpfen ist. Das gute Hausmittel Alkohol wirkt natürlich immer, ist aber gerade jüngeren Fans nur begrenzt zu empfehlen. Ich rate eher zu einer körperlichen Betätigung: Raus auf den Bolzplatz, selber kicken und es besser machen. Oder schnell Kieser Training machen. Das hilft.

### 3. Der extreme F.

Dein Team ist bei der Weltmeisterschaft ausgeschieden. Dein Lieblingsverein ist aus der Bundesliga abgestiegen. Das trifft sehr, sehr hart. Die schönsten Hoffnungen sind dahin, Träume werden zu Traumata. Es ist daher nur allzu menschlich, wenn man nach extremem F. Schuldige sucht und sie benennt. Als erstes trifft es die Spieler. Man will sie alle nicht mehr sehen, sie sollen zurücktreten oder verkauft werden. Und der Trainer muss weg. Und am besten der Präsident noch dazu. Ich bin nur froh, dass wir hierzulande



Foto: Rabsch/laif

noch keine afrikanisch-kolumbianischen Verhältnisse haben. Dort müssen die Spieler und Trainer nach verkorksten Weltmeisterschaften wirklich um Gesundheit, Haus und Hof fürchten. Oder der Schiedsrichter ist schuld. Einer kann auf jeden Fall nicht schuld sein: der Fan. Der hat alles richtig gemacht. Denkt er zumindest. Andererseits hat sich der Fan durch seine eventuell überzogene Erwartungshaltung («Wir werden Weltmeister.» «Wir holen die Champions League.») überhaupt erst in diese Frustrationspirale hineinmanövriert. Je niedriger die Erwartungen,

desto geringer der Frust. Ganz einfach. Und das ist auch das einfachste Rezept zur F.-Verhinderung. Nichts erwarten. Dann freut man sich über alles, was über dieses Nichts hinausgeht. Aber mal unter uns: Natürlich muss Deutschland im eigenen Land Weltmeister werden. Sonst könnte es sein, dass ein ganzes Land in ein kollektives Frustrationsloch fällt. Und das kann doch keiner wollen.