

Reflex 20

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Ein Mann mit Rückgrat



Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Dr. Franz von Falkenhausen (re.) durch Thüringens Ministerpräsidenten Dieter Althaus

Foto: © Carl Zeiss Jena GmbH

Dr. Franz von Falkenhausen, Geschäftsführer der Carl Zeiss Jena GmbH, schafft auf beeindruckende Weise den Dreifach-Spagat zwischen beruflicher Verantwortung, engagiertem Ehrenamt und ehrgeizigem Golfspiel.

Wenn von «starkem Rückgrat» die Rede ist, dann meint man zumeist den aufrichtigen Charakter einer Person. Erst in zweiter Linie fällt uns die ureigene Bedeutung des Begriffs ein – ein kräftiger Rücken, der den Menschen aufrecht hält. Franz von Falkenhausen, Geschäftsführer der Carl Zeiss Jena GmbH, ist fraglos ein Mensch, der über beides verfügt.

Seit gut einem Jahr trainiert von Falkenhausen bei Kieser Training in Jena. Nach wiederkehrenden Rückenproblemen war er auf das gesundheitsorientierte Krafttraining aufmerksam geworden. «Das Konzept hat mir sofort eingeleuch-

tet», sagt der 61-Jährige, der seitdem regelmäßig im Jenaer Betrieb an die Maschinen geht. Inzwischen ist er beschwerdefrei.

«Ich halte den Wochenrhythmus durch», sagt er über seine Trainingsfrequenz. Eine Entscheidung, die nach eigenem Bekunden der Vernunft folgt, nicht der Leidenschaft. «Ich quäle mich nicht gern, und wenn man seine Muskulatur bis zur Erschöpfung beansprucht, dann ist das ja eine Quälerei. Aber ich mag das gute Körpergefühl hinterher – und das Wissen, dass ich den inneren Schweinehund wieder überwunden habe.»

Von Falkenhausens Passion gilt einem anderen Sport: dem Golf. Erst vor sechs Jahren war er erstmals damit in Kontakt

FORTSETZUNG SEITE 6

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Editorial: Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (2) **2**

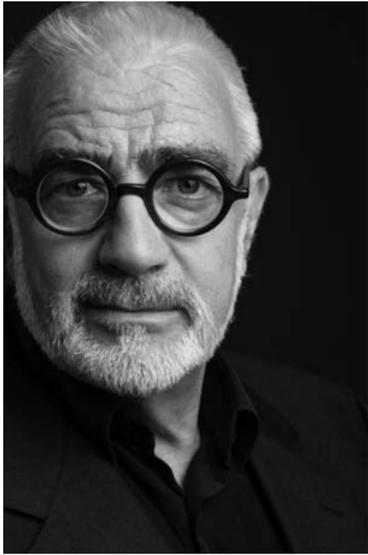
Aktuelles: «Leichter leben in Deutschland» / Herzlichen Glückwunsch / Geschichten um den Wasserbrunnen / Das Kieser Tagebuch (8) / Firmenchronik **3**

Themen der Zeit: Kraftvoll zu mehr Ausdauer **4**

Persönlichkeiten: Ein Mann mit Rückgrat (Fortsetzung von Seite 1) **6**

Dialog: Jetzt mal langsam... **7**

Kolumne: Muskel-Geschichten (2) Bilder, die unter die Haut gehen **8**



Meilensteine einer 40-jährigen Firmengeschichte (2)

Die Trainingsausrüstung in meinem Studio bestand bis etwa 1974 vorwiegend aus Hanteln. Aus der Geschichte der Athletik und des Zirkus wusste ich, dass Hanteln ursprünglich nicht als Trainingsgeräte, sondern als Utensilien zur Demonstration von Kraftakten verwendet wurden. Das Problem des Hanteltrainings besteht nun darin, dass der menschliche Bewegungsapparat sich um Drehpunkte bewegt, um die Gelenke. Hanteln aber bieten geradlinigen Widerstand, entsprechend der Erdanziehung. Der Widerstand für die einzelnen Muskeln «stimmt» nur in einem relativ kleinen Bewegungsausschnitt einer Übung. Ich versuchte deshalb mit verschiedenen Übungstechniken, diesen Mangel auszugleichen. Diese Tüfteleien beschäftigten mich damals nächtelang. Aber es handelte sich ja auch um weit mehr als nur um ein Herumprobieren mit verschiedenen Hebetechniken. Es führte zu einem Gewinn an Erkenntnis über den Zweck einer Trainingstechnologie und des Trainings überhaupt.

Eine Trainingstechnologie soll nämlich in erster Linie «produktiveres» Training ermöglichen. Die äußeren Umstände des Trainings tragen zum Trainingseffekt nichts bei. Tätigkeiten wie etwa die Bereitstellung von Gerätschaften kosten nur Zeit und Energie, die dann für das eigentliche Training fehlen. Ein weiteres Problem, das nur technisch gelöst werden kann, stellt die Fähigkeit unseres Körpers dar, Schwachstellen auf Kosten von Stärken zu entlasten. Wenn beispielsweise das linke Bein durch eine Verletzung oder durch vorübergehende Stilllegung geschwächt ist, weiß sich der Körper durchaus zu helfen: Er entlastet automatisch das schwache Bein und überlässt dem stärkeren Bein die Mehrarbeit. Wir hinken, und wir hinken im Laufe der Zeit sogar immer besser, aber wir hinken eben. Und das bedeutet auch, dass das schwache Bein schwächer und schwächer wird. Eine verhängnisvolle Abwärtsspirale. Eine Technologie des Trainings muss somit auch diese «Delegation» der Anstrengung auf stärkere Partien verhindern helfen. Der Körper muss gewissermaßen gezwungen werden, den schwächeren Teil einer zunehmenden und möglichst kontrollierten Belastung auszusetzen, damit dieser wieder gestärkt wird.

«Dass dieses Ungleichgewicht der Kräfte die Ursache der meisten Probleme unseres Bewegungsapparates darstellt, war mir damals allerdings noch nicht recht bewusst.»

Mit meinen selbstgebauten Apparaten und Geräten war ich zwar auf dem Weg in die richtige Richtung, aber zufrieden war ich noch lange nicht. 1972 las ich in der amerikanischen Krafttrainingszeitschrift IRON MAN einen Artikel von einem gewissen Arthur Jones, der behauptete, eine neue Trainingstechnologie entwickelt zu haben. Jones beschrieb ausführlich die technologisch bedingten Mängel, die dem klassischen Hanteltraining eigen waren und wie seine Maschine – es handelte sich um die «Pullover»-Maschine – diese Mängel nicht nur eliminieren, sondern überkompensieren würde. Sie ermögliche eine Trainingsqualität, die mit konventionellen Geräten bislang nicht erreicht werden konnte. Da wusste ich, ich muss diese Maschinen haben – koste es, was es wolle. Und es kostete viel.

Ihr Werner Kieser

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

Gestaltung
Process AG
Samariterstrasse 7
CH-8030 Zürich
www.process.ch

Druck
Graphische Betriebe STAATS GmbH
Roßfeld 8
D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

«Leichter leben in Deutschland»

Der Wunsch, sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren, besteht auch in diesem Frühjahr wieder bei vielen Menschen. Die Suche nach einem Erfolg versprechenden Konzept starten die Meisten dabei sicher nicht zum ersten Mal.

Seit 2004 gibt es nun «Leichter leben in Deutschland», ein Gesundheitskonzept zum Abnehmen, das auf einer intelligenten Ernährungsumstellung beruht. Hilfestellung erfährt der Interessent dabei in ausgewählten Apotheken, deren Mitarbeiter eigens dafür geschult sind. Teilnehmer von «Leichter leben in Deutschland» erwerben ein Wertscheckheft, in dem neben Gutscheinen für Körperfett-, Cholesterin- und Blutdruckmessungen auch Eintrittskarten zu mehreren Vorträgen enthalten sind. Themen wie Ernährungsverhalten, Tipps für den Einkauf im Supermarkt sowie Sport und Bewegung werden hier aufgegriffen.

Denn eine gesunde Gewichtsreduktion kann nur mit einem deutlichen Mehr an Bewegung langfristig erfolgreich sein.

Anfangs nur auf den süddeutschen Raum begrenzt, wird «Leichter leben in Deutschland» mittlerweile von etwa 1200 Apotheken deutschlandweit angeboten. Hans Gerlach, Apotheker und Initiator des Konzeptes, berichtet: «Aus einer regionalen Geschichte in Straubing ist eine bundesweite Aktion geworden, die mittlerweile auch über die Grenzen Deutschlands hinausstrahlt. Wir haben bereits Anfragen aus Österreich und Polen.»

Seit Anfang dieses Jahres besteht eine Kooperation zwischen «Leichter leben in Deutschland» und Kieser Training. «Eine Zunahme an Muskelmasse erhöht den Grundumsatz, also die Menge an Energie, die unser Körper im Ruhezustand verbraucht. Wird der Grundumsatz hochge-

halten, kann der so genannte Jo-Jo-Effekt vermieden und die Gewichtsabnahme erleichtert werden. Dazu ist ein gezielter Muskelaufbau unerlässlich», erläutert Gerlach zur Partnerschaft mit Kieser Training. «Ernährungsumstellung allein bringt nur bedingt Erfolg. Entscheidend ist eine Kombination aus gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Krafttraining», erklärt der Apotheker.

Bis heute haben über 250.000 Personen bei «Leichter leben in Deutschland» mitgemacht und ihr Gewicht um durchschnittlich sieben Kilogramm reduziert. Wer auch solche Erfolge verzeichnen möchte oder sich einfach für das Konzept interessiert, findet unter www.lid.de weitere Informationen. Der «ApoFinder» hilft bei der Suche nach der nächsten beratenden Apotheke.

Geschichten um den Wasserbrunnen



Ich erklärte einem Kunden vor dem Einführungstraining, er möge sich umziehen und mit einem Handtuch wiederkommen. Gesagt, getan. Der Kunde stand kurze Zeit später an der Rezeption – in Unterhose und mit dem gewünschten Handtuch über der Schulter. Seine Worte: «Jetzt kann's losgehen.»

Das Kieser Tagebuch (8)

Paris Hilton könnte von Prinz Charles schwanger werden. Die Bürgerschaft könnte plötzlich den OB absägen. Der längst erloschene Vulkan unter dem Bodendenkmal von Dorf Mecklenburg könnte ausbrechen. Drinnen, bei Kieser, bekäme man davon nichts mit. Kein Dudeln, kein Flimmern. Für eine Stunde bin ich offline. Draußen tobt der Verkehr, gehen Kinder im Trubel verloren. Drinnen ist mir das alles egal.

Ich höre nur mich und die Maschine. Manchmal rauschen die Gewichte leise nach unten und klacken ein bisschen. Manchmal knackt es ein wenig im Ellenbogen. Irgendwo schwatzt manchmal leise der Instruktor. Ich rieche nichts als meinen eigenen Schweiß. Ich sehe nur die Maschinen auf dem Parkett vor weißen Wänden und dazwischen die anderen Kieser-Menschen. Nicht mal Bilder hängen an der Wand. Beine, Arme, Rücken, Brust – stückweise erliege ich einer wohligen Ermattung. Eine Stunde nur für mich. Keine Netzwerke, keine Synergieeffekte, keine anderen Forderungen als die eigenen an mich selbst: Kilos mit einer Bewegung um ein paar Zentimeter nach oben transportieren und dann wieder runterlassen. Drinnen herrscht Arbeitsatmosphäre. Konzentration. Solche Fleckchen sind selten geworden in diesen Breitengraden.

Für eine Stunde ist alles ganz einfach: Arbeit ist Kraft mal Weg.

TEXT: FRANK SCHLÖBER,
FREIER JOURNALIST

Herzlichen Glückwunsch

Folgende Betriebe haben Geburtstag:

Hamburg-Bergedorf	10 Jahre
München-Schwabing	10 Jahre
Böblingen	5 Jahre
Regensburg	5 Jahre
Würzburg	5 Jahre

Anm. d. Red.: Im letzten Reflex hat sich bei den Gratulationen ein Fehler eingeschlichen: Der Betrieb in Kreuzlingen ist bereits seit 20 Jahren und nicht erst seit 10 Jahren geöffnet.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Firmenchronik

1978



Werner Kieser rüstet als erster in Europa seinen Trainingsbetrieb vollständig mit den damals revolutionären Nautilus-Maschinen aus.

«Leistungsfähiger durch Krafttraining» von Werner Kieser erscheint als erstes deutschsprachiges populärwissenschaftliches Buch zum Thema.

1979

1981

Kieser Training expandiert in der Schweiz mittels Franchising.

Gezieltes Krafttraining unterstützt Einsteiger in den Ausdauersport und stellt auch für etablierte Langstreckler eine vielseitige Ergänzung dar.

Kraftvoll zu mehr Ausdauer



Fotos: © Gernot Gleiss



«Generell gilt: Grundlage für alle sportlichen Aktivitäten ist ein gesunder und ausreichend kräftiger Bewegungsapparat».

Geschmeidig drückt der Arm des Schwimmers in einer fließenden Kraulbewegung das Wasser nach hinten. Automatisch dreht der Kopf sich seitlich aus dem Wasser um Luft zu holen, während zugleich der andere Arm oberhalb der Wasseroberfläche nach vorn schnell und ebenso sanft wie kraftvoll eintaucht. Rhythmisch absolvieren die Beine scheinbar unabhängig von Arm- und Kopfbewegungen in hoher Frequenz Scherenschläge.

Anderenorts setzt ein Marathonläufer federnden Schrittes einen Fuß vor den anderen. Die Arme scheinen den Läufer sowohl nach vorn zu heben als auch nach hinten abzudrücken. Die Atmung ist leicht, während die Schritt-

bewegung deutlich schon im Unterbauch beginnt.

Austrainierte Ausdauersportler bieten ein faszinierendes Schauspiel: Langstreckenschwimmer erinnern in ihrer Effizienz an Fische, Langstreckenläufer an afrikanische Großkatzen. Verstärkt wird der Vergleich durch den gleichermaßen kräftigen wie schlanken, schmalen Körperbau. Obwohl sie wenig Masse aufweisen, sind die drahtig wirkenden Ausdauersportler muskulös – kein Wunder: Für Bestleistungen unterstützen die Spitzenathleten ihr Ausdauertraining durch gezieltes Krafttraining.

Doch auch wer keine Höchstleistungen anstrebt, kann sich von den Leistungssportlern etwas abgucken: Kraft-

training kann zur Unterstützung von Ausdauersportarten Vielfältiges leisten und empfiehlt sich besonders in der Saisonvorbereitung oder beim Wechsel in eine neue Sportart als ideale Ergänzung.

Generell gilt: Grundlage für alle sportlichen Aktivitäten ist ein gesunder und ausreichend kräftiger Bewegungsapparat. Nur wenn Bänder, Sehnen, Knochen und Muskeln mitspielen und die abgeforderte Leistung auch im entsprechenden Maße erbringen, kann die Energiefordernde sportliche Betätigung auch wirklich Spaß machen.

Warum gezieltes Krafttraining sinnvoll ist, zeigt ein Blick auf den Aufbau des menschlichen Körpers: Die 639 einzelnen Muskeln mit ihren vielfältigen dynami-



«Wenn die Muskelsteuerung besser läuft, benötigt der Sportler weniger Energie für seine Bewegungen».

schen und stabilisierenden Aufgaben stellen 40 bis 50 Prozent des Körpergewichts. Damit dieses muskuläre Körpergewicht nicht als «träge Masse» agiert und selbst zur Belastung wird, sondern seine Leistung angemessen und dynamisch vollbringen kann, benötigt es eine ökonomische Steuerung durch das Nervensystem. Hier kommt das vorbereitende Krafttraining ins Spiel.

Durch Krafttraining wird die Koordination sowohl intramuskulär (innerhalb des einzelnen Muskels) als auch intermuskulär (im Zusammenwirken verschiedener Muskeln) erhöht. «Krafttraining mit einer hohen Gewichtsbelastung bei einer niedrigen Wiederholungszahl der jeweiligen Übung führt dazu, dass intra-

muskulär mehr Muskelfasern angesteuert werden als bei üblicher Belastung», erklärt Sportmediziner Dr. Michael Tank aus Hamburg. Dieser Reiz auf eine höhere Anzahl der Muskelfasern verursacht die Stärkung des Muskels, die sich positiv auf das Leistungsvermögen im Ausdauerbereich auswirkt. Denn: «Wenn die Muskelsteuerung besser läuft, benötigt der Sportler weniger Energie für seine Bewegungen», weiß Tank, beratender Arzt des Deutschen Volleyball-Verbandes.

Der Energieverbrauch ist eng an den Sauerstoffhaushalt im Muskel gekoppelt. Mehr Sauerstoff ermöglicht mehr Leistung, denn die Energieausbeute bei der Verbrennung von Glukose mit Sauerstoff liefert 19-mal mehr Energie, als wenn die

Verbrennung ohne Sauerstoff ablaufen muss. Und damit erfolgt die positive Auswirkung auf den Läufer, Schwimmer oder Radfahrer unmittelbar: Weil er durch eine effiziente Muskelsteuerung mit weniger Energie pro Bewegung auskommt, kann er sich über einen längeren Zeitraum belasten und kommt bei gleicher Belastung schneller voran.

Des Weiteren leistet eine ausreichend vorbereitete und kräftige Muskulatur dem Körper wertvolle Dienste als Stoßdämpfer. Beispiel Jogging: Bei jeder Schrittlandung werden die Muskeln exzentrisch belastet – das heißt, dass der Muskel durch den Aufprall gedehnt wird und sich zugleich anspannen muss, um den nächsten Schritt vorzubereiten.

Bei einem Läufer, der auf dem Trimm- pfad schwungvoll über einen Baumstamm setzt, wird bei der Landung kurzzeitig ein Höchstmaß an Muskelkraft gefordert. Ein zu schwacher Muskel kann an dieser Stelle kaum ausreichende Dämpfung für die Gelenke bieten. Die Gefahr, dass die Belastung auf den Gelenkknorpel wirkt, ist dann sehr viel größer. Umgekehrt bildet die gezielt trainierte Muskulatur in aller Regel eine ausreichende Dämpfung für den Gelenkapparat.

Aber Tausendsassa Krafttraining kann noch mehr. Insbesondere für Einsteiger ins Krafttraining oder Sportartenwechsler ist die Vorbereitung an den Maschinen eine große Hilfe: Denn wer ausreichend kräftige Muskeln aufweist, kann falsche Bewegungsmuster verhindern. «Ein Kraftdefizit kann dazu führen, dass man sich einen schlechten Stil angewöhnt, weil Muskeln für die korrekte Technik fehlen», bestätigt Sportmediziner Tank. Besonders augenfällig werden solche Technischlampereien im Schwimmen mit seinen anspruchsvollen Bewegungsabläufen. Doch auch bei koordinativ vermeintlich leichteren Sportarten wie dem beliebten Jogging, beim Radfahren oder

Skilanglauf kann mangelnde Kraft einen falschen Stil fördern.

Eine verkehrte Technik mit hingschluderten Bewegungen kann den Körper nachhaltig belasten. Dazu ist es oftmals schwierig und langwierig, falsche Bewegungsmuster wieder zu korrigieren, wenn der Körper sich erst einmal daran gewöhnt hat. «Wer allerdings schon eine perfekte Technik hat, für den hat zusätzliche Muskelkraft in Bezug auf die Technik keinen weiteren Nutzen», sagt Tank.

Schließlich bietet Krafttraining einen gezielten Ausgleich, denn jede Sportart stellt individuelle Ansprüche an den Körper und fordert Muskelgruppen unterschiedlich stark. Am Beispiel des Radfahrens ist das besonders augenfällig: Während Bein- und Gesäßmuskulatur stark eingesetzt werden, bleibt die Muskulatur des Oberkörpers oftmals vergleichsweise untrainiert. Zudem werden Rücken und Nacken stark belastet.

Beschwerden, die durch solche ungleichmäßigen Belastungen verursacht werden, können durch ein gezieltes Krafttraining gelindert oder vermieden werden. Dafür sollten besonders die Antagonisten, also jene Muskeln oder Muskelgruppen, die als Gegenspieler der muskulären Leistungsträger (Agonisten) wirken, gestärkt werden.

In der Unterstützung für Ausdauersportarten ist das Krafttraining somit ein vielseitiger Begleiter und besonders zum Wiedereinstieg in die grüne Saison und den Outdoorsport ratsam. Sollten Sie sich für ein sportartenspezifisches Krafttraining interessieren, wenden Sie sich bitte an einen Mitarbeiter in Ihrem Kieser Training-Betrieb.



Dr. Franz von Falkenhausen

Foto: © Carl Zeiss Jena GmbH

FORTSETZUNG VON SEITE 1

gekommen. «Golf hat mich vom ersten Tag an fasziniert», offenbart von Falkenhausen. Wie sehr das Golfspiel ihn gepackt hat, zeigt ein Blick auf sein Handicap: In nur sechs Jahren hat er sich von 54 auf 10 heruntergespielt – ein exzellenter Wert. «Wenn ich einen Sport treibe, dann entwickle ich auch einen gewissen Ehrgeiz. Ich kann mich gut konzentrieren und habe auch die Ausdauer und Hartnäckigkeit, Dinge zu trainieren, die anderen vielleicht schnell langweilig erscheinen.»

«Ich mag das gute Körpergefühl hinterher – und das Wissen, dass ich den inneren Schweinehund wieder überwunden habe.»

Allerdings birgt das Golfspiel auch eine gewisse Gefahr: Die geforderten Drehungen und Schlagbewegungen aus dem Oberkörper heraus sind alles andere als rückenfreundlich und demnach eine besondere Herausforderung. «Deswegen werde ich meinen wöchentlichen Trainingsrhythmus bei Kieser sicherlich langfristig beibehalten», sagt von Falkenhausen. «Auch, wenn ich mir vorher jedes Mal einen Ruck geben muss.»

Von Falkenhausen lacht leise. Er pflegt einen feinen Humor. Und er lacht über anfängliche Fehlversuche mit dem kleinen weißen Ball. «Beim Golf muss man den Umgang mit Misserfolgen lernen», hat er erfahren. «Am Anfang ist mir das richtig aufs Gemüt geschlagen, wenn

es nicht so lief.» Das hat sich inzwischen gebessert – zum einen, weil es für einen Spieler mit Handicap 10 deutlich seltener schlecht läuft. Zum anderen hat er gelernt, Fehlschläge auf dem Platz am 18. Loch zurückzulassen und «mir die Laune nicht vermiesen zu lassen.»

Ohnehin ist es schwer zu glauben, dass von Falkenhausen sich leicht die Stimmung verderben lässt. Er wirkt ausgeglichen und in-sich-ruhend, ein Mann und Macher, der um große Erfolge weiß und dennoch bescheiden auftritt.

Ende März hat er seine Position als Geschäftsführer der Carl Zeiss Jena GmbH abgegeben und ist seitdem im Ruhestand. Der promovierte Maschinenbauingenieur blickt zurück auf eine beeindruckende 28 Jahre währende Karriere im Unternehmen Carl Zeiss. «Ich habe die ganz großen Flops vermeiden können», sagt von Falkenhausen und nennt bescheiden auch den Faktor «Glück» als relevanten Teil seiner erfolgsgeprägten Laufbahn.

Der Abschied von dem Unternehmen, das sein Berufsleben geprägt hat, fällt von Falkenhausen nicht leicht. Für richtig hält er ihn dennoch. «Ich scheidet zu einem Zeitpunkt aus, an dem viele Themen zu einem guten Abschluss gekommen sind und an dem sich viele Bereiche, die ich verantwortete, in guter Form befinden. Und der Abschied wird ja nicht dadurch leichter, dass man ihn hinauszögert.» Und so steht nun ein neuer Lebensabschnitt an, der eine neue Herausforderung bietet.

Damit nach dem erfüllten Arbeitsleben nicht die Langeweile droht, hat von Falkenhausen längst vorgesorgt: Verschiedene Ehrenämter und Engagements bereichern schon jetzt das Leben des

umtriebigen Geschäftsmannes, der beispielsweise noch ein weiteres Jahr lang sein Amt als Präsident der IHK Ostthüringen ausüben wird und der als Präsident seines heimischen Golfclubs tätig ist.

Vor zehn Jahren war er Gründungsmitglied des Kirchbauvereins Jena, seit nunmehr neun Jahren sitzt er dem Verein vor. Das größte und ambitionierteste – jedoch bei Weitem nicht das einzige – Projekt des Vereins ist die Wiederherstellung der Stadtkirche Jena, die zum Ende des Zweiten Weltkrieges zerstört worden war. In einem ersten Schritt ist dank der Arbeit des Kirchbauvereins bereits der Turm der Kirche saniert worden – ein Projekt, das gut vier Millionen Euro verschlang. In einem zweiten Bauabschnitt wird für knapp sechs Millionen Euro nun das Kirchenschiff wieder hergestellt. Kommendes Jahr soll die Stadtkirche dann in altem Glanz erstrahlen. Ein Meilenstein. «Ich hätte vor zehn Jahren nicht für möglich gehalten, dass es gelingen würde, eine so große Summe zusammen zu bekommen. Das war nur möglich, weil viele viele Helfer sich diesem Ziel mit großem Engagement verschrieben haben», sagt der gebürtige Passauer bewegt.

Es sind Projekte wie dieses, die im November 2006 zur Verleihung des Bundesverdienstkreuzes Erster Klasse an Dr. Franz von Falkenhausen führten. Die Frage, ob ihm diese Auszeichnung wichtig sei, beantwortet er mit «Hm». Es ist kein respektloses «Hm» – im Gegenteil. Von Falkenhausen hat sich über die Auszeichnung gefreut, sehr sogar. Aber «ich habe sie auch als Anerkennung des Engagements vieler Freunde um mich herum gesehen.»

Bei Ehrenämtern soll es künftig dann nicht zwingend bleiben. Von Falkenhausen hat noch viel vor. «Es gibt zahlreiche Dinge, die man noch machen könnte. Etwa im Bereich Beratung», sagt er. «Aber ich werde aufpassen, dass ich nicht wieder so eingespannt sein werde, wie das im Berufsleben mitunter der Fall war.» Denn da sind ja auch noch andere Dinge, die zu ihrem Recht kommen wollen. Das Golfspiel beispielsweise. Ein einstelliges Handicap ist ein schönes Ziel für 2007. Und da kann er auch weiterhin einen starken Rücken gut gebrauchen.

Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Erfahrungen bei Kieser Training? Kam Ihnen das Trainingstempo anfangs auch so unendlich langsam vor? 4-2-4 Sekunden: Man glaubt gar nicht, wie lang zehn Sekunden sein können. Dabei geht es noch langsamer. Nämlich superlangsam. 10-1-4 Sekunden: Das ist die Richtlinie für ein so genanntes Super-slow-Training.

Jetzt mal langsam...

Das Super-slow-Training

Maschinen:	alle oder ausgewählte Maschinen Ihres Trainingsprogramms
Bewegungstempo:	10-1-4 Sekunden
Übungsdauer:	60 bis 90 Sekunden bis zur lokalen Erschöpfung
Widerstand:	10 bis 20 Prozent unter dem normalen Trainingsgewicht
Steigerung:	bei mehr als 90 Sekunden +5 Prozent, bei weniger als 60 Sekunden -5 Prozent



Foto: © Marianne Wiora

Die Vorteile im Überblick

- gesteigerte Konzentration auf die Übung
- genauere Wahrnehmung der arbeitenden Muskeln
- höhere Spannung in den arbeitenden Muskelfasern
- höherer Trainingsreiz auf Teilstrecken der Übung
- Ansprechen zusätzlicher / anderer Muskelfasern
- Überwindung stillstehenden Trainingsfortschritts
- geringere Gelenkbelastung

Die «Entdeckung der Langsamkeit»

Das Super-slow-Training stammt aus den USA. 1982 suchten die Wissenschaftler Brenda und Ken Hutchins an der Universität von Florida eine Möglichkeit, ein sicheres und effizientes Krafttraining für Frauen mit Osteoporose durchzuführen. Bis zu diesem Zeitpunkt war es allgemein üblich, im 2-0-4-Rhythmus zu trainieren. Das schnelle Anheben des Gewichtes hätte den brüchigen Knochen der älteren Damen jedoch gefährlich werden können. Also verlangsamten die Wissenschaftler diese Bewegungsphase. In vorangegangenen Experimenten zu verschiedenen Trainingstempi hatte sich diese Vorgehensweise als effizient und sicher zugleich erwiesen.

Für wen eignet sich das Super-slow-Training?

Grundsätzlich kann jeder nach der Super-slow-Methode trainieren. Unsere Instrukturen empfehlen das Super-slow-Training gerne denjenigen Kunden, die gewohnheitsmäßig zu schnell oder nicht

über den gesamten Bewegungsumfang (Range of Motion = ROM) trainieren. Denn diese Methode ist eine gute Gelegenheit, sich zu zügeln. Sie sind noch einmal gezwungen, sich wirklich auf das Tempo und die Übungsausführung zu konzentrieren.

Empfehlenswert ist es auch für diejenigen, die noch intensiver trainieren möchten. Durch die betont langsame Übungsausführung werden jeglicher Schwung und damit jede ungewollte Unterstützung vermieden. Der Trainingsreiz ist intensiver.

Können Sie Ihre Trainingsgewichte nicht mehr steigern? Auch dann bietet die Super-slow-Methode eine gute Möglichkeit, diese Stagnationsphase zu überwinden. Trainieren Sie die betreffenden Übungen mindestens dreimal mit der Super-slow-Methode. Danach versuchen Sie, ausgehend vom Ursprungsgewicht, das Gewicht im normalen 4-2-4-Rhythmus wieder zu steigern.

Besonders interessant ist diese Trainingsvariante auch für Personen mit

orthopädischen Vorschäden an den Gelenken. Da das Trainingsgewicht bei der Super-slow-Methode um etwa 10 bis 20 Prozent herabgesetzt wird, ist die Belastung für die Gelenke geringer. Die Trainingsintensität bleibt durch die verlängerte konzentrische Phase dennoch gewährleistet.

Aber Achtung: Das Training im Schnecken tempo ist umso schwieriger, je kürzer der durch die Maschine vorgegebene Bewegungsradius ist: beispielsweise bei der G1 (Schulterheben). Den nur etwa 15 Zentimeter kurzen Hubweg auf zehn Sekunden zu verteilen, erfordert wahrlich Geduld und Konzentration.

Wenn Sie diese Methode einmal ausprobieren möchten, lassen Sie sich von unseren Instrukturen beraten.

MUSKEL-GESCHICHTEN (2)

Bilder, die unter die Haut gehen

Kaum ein Buch oder wissenschaftlicher Artikel erscheint ohne Illustrationen. Doch Darstellungen der menschlichen Physiognomie gibt es noch gar nicht so lange. Leonardo da Vinci entdeckte den Mensch als System aus Muskeln, Sehnen und Knochen.

Die Muskeln sind der Motor der menschlichen Bewegung. Zu der willentlich steuerbaren Muskulatur gehören etwa 600 Muskeln, die zugleich etwa 40 bis 50 Prozent unserer Körpermasse ausmachen. Zwischen der Muskulatur und den Knochen dienen Bänder und Sehnen als Verbindungselemente. Das Wissen um das Aussehen und die Funktionsweise dieser Muskeln verdanken wir der Anatomie, die als Wissenschaft noch eine verhältnismäßig junge Disziplin ist.

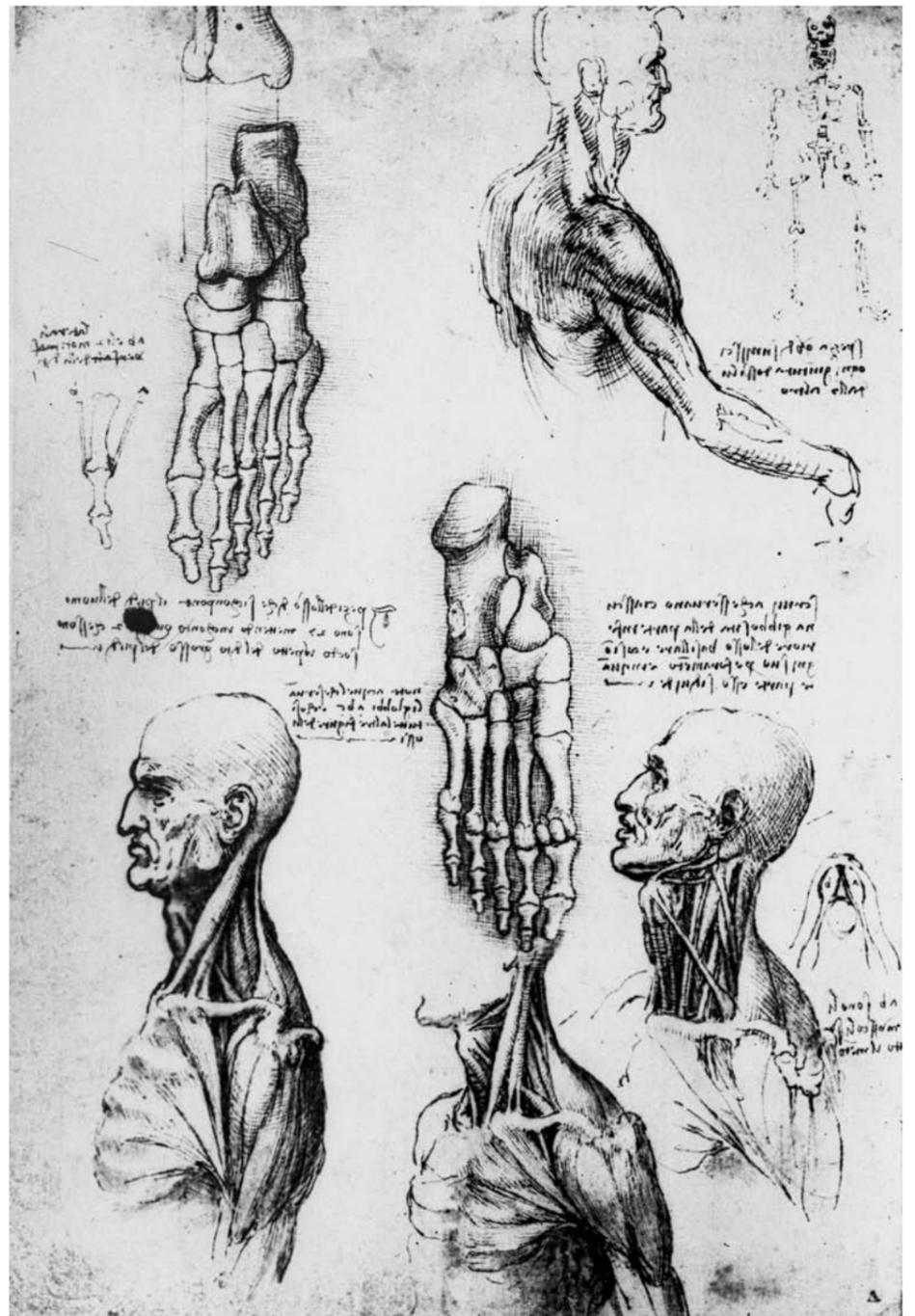
Nach einer ersten Hochphase der «alten» Anatomie im dritten Jahrhundert v. Chr. in Alexandria waren es vor allem die Forschungen des griechischen Arztes Galen (um 129–199), die die europäische Medizingeschichte prägten. Seine anatomischen Studien blieben bis in die Renaissance vorbildlich und unhinterfragt, auch wenn Galen wahrscheinlich nie einen Menschen, sondern nur Tiere, insbesondere Affen, Hunde und Schweine, sezierete.

Ein neuer Impuls ging dann von den bildenden Künstlern des 15. und 16. Jahrhunderts aus, die in ihrem Bestreben, die menschliche Physiognomie immer realistischer darzustellen, auch anatomische Grundlagenforschung betrieben. Dieses war nicht ungefährlich, da das Sezieren als heute etabliertes Verfahren der medizinischen Forschung von der Kirche zeitweise unter Strafe verboten war. Hatte sich Leonardo da Vinci Anfang des 16. Jahrhunderts noch nachts auf den Friedhof von Mailand geschlichen, um Leichen zu untersuchen, durften die Mitglieder der Florentiner Malerakademie Ende des

Jahrhunderts schon ganz offiziell an Sektionen im nahe gelegenen Hospital teilnehmen.

Leonardo da Vinci (1452–1519) ist einer der ersten Künstler der Renaissance, von dem detaillierte anatomische Zeichnungen erhalten sind. In Windsor Castle werden seine berühmten, zwischen 1478 und 1518 entstandenen Anatomie-Notizbücher verwahrt, ein Konvolut von etwa 780 Zeichnungen, die in einer Fülle von Einzelstudien die Mechanik und Motorik des menschlichen Skeletts und des Muskelapparates untersuchen. Da Vinci bediente sich dabei der Technik der Mehransichtigkeit und stellt freigelegte Organe, Muskeln und Knochen aus mehreren Blickwinkeln dar. Eine um 1510 entstandene Zeichnung zeigt neben der Skizze des Knochenaufbaus zweier Füße vier Studien eines menschlichen Torsos, die sich mit der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich befassen. Im Zentrum der Darstellung stehen dabei der Kopfwender (*M. sternocleidomastoideus*) sowie der obere Teil des Trapezmuskels (*M. trapezius*), beide sind für die Stütze der Nackenwirbel von zentraler Bedeutung.

Mit den anatomischen Studien der Künstler hielten erstmals auch bildliche Darstellungen Einzug in die wissenschaftliche Fachliteratur. Andrea Vesal (1514–1564), der Begründer der modernen Anatomie, beauftragte Johann Stephan von Kalkar, für sein umfangreiches Werk «*De humani corporis fabrica libri septem*» (1543) Abbildungen anzufertigen. Diese Kupferstiche übernahmen in



Anatomische Studien zur Muskulatur und zum Knochenbau, Leonardo da Vinci, um 1510, Zeichnung, Windsor Castle, Royal Library (RL 19002v)

© Bildarchiv Foto Marburg

dem ersten umfassenden Anatomiewerk der Neuzeit die Funktion von Illustrationen, wie sie heute in modernen didaktischen Tafelbänden selbstverständlich sind. Mit diesem bebilderten Lehrbuch wurden zugleich viele Irrtümer aus der Welt geschaffen, die über Jahrhunderte unkorrigiert überlebt hatten. So etwa die von Galen vertretene Annahme, dass der Mann eine Rippe weniger habe als die Frau.

Das Universalgenie Leonardo da Vinci analysierte übrigens nicht nur die funktionale Anatomie des menschlichen Körpers, sondern auch die menschliche Psy-

che. Seine Tagebücher überliefern, dass er seine seelische Verfassung genauestens beobachtete und sein Leben mit einem selbst aufgestellten Regelkanon disziplinierte. Dabei stand auch die körperliche Ertüchtigung auf dem Programm. Und dank seiner akribischen physiognomischen Studien wird der Künstler sehr genau gewusst haben, welche Muskeln er bei seinen Leibesübungen jeweils gerade trainierte.

TEXT: DR. MILA HORKÝ