

Reflex 48

Das Magazin von Kieser Training



Kraft für den Kick beim Kiten

Kiten liegt im Trend. Kein Wunder: Kaum ein Wassersportler gleitet mit so wenig Ausrüstung so schnell übers Wasser. Und kein Surfer springt so akrobatisch hoch. Für das lustvolle und technisch perfekte Spiel braucht es wenig. Aber eins ist unverzichtbar: Kraft.

Sie flitzen mit bis zu 100 Stundenkilometern übers Wasser, springen bis zu zehn Meter hoch und wirbeln bis zu sechs Sekunden durch die Lüfte: Kitesurfer bei ihrem spektakulären Ritt durch die Wellen. Dabei stehen sie auf einem kleinen Board, das allein durch den Kite – ein Lenkdrachen, den Wind und die entstehenden Auftriebs- und Zugkräfte in Bewegung gesetzt wird.

Gelenkt wird der ca. 25 Meter entfernte Kite über Leinen, die an einer Lenkstange befestigt sind. Die Hauptlast hält der Kitesurfer über ein Trapez, in das der Kite eingehängt ist.

Die entstehenden Zugkräfte werden über den Körper auf das Board übertragen, und dafür braucht es Beweglichkeit und Kraft: «Eine gut trainierte Muskulatur und Körperspannung sind das A und O bei diesem rasanten Sport», erklärt Gregor Ortman. Der 46-Jährige weiß, wovon er spricht. Er betreibt den Sport seit 12 Jahren, ist

Kite-Lehrer und arbeitet als Instruktor im Kieser Training-Betrieb Zürich-Enge.

Der Kite-Experte rät: «Durch das gezielte Krafttraining schaffe ich grundlegende Voraussetzungen: Ich stärke Muskeln, Bänder und Sehnen, und stabilisiere meine Gelenke. Insgesamt werde ich einfach viel beweglicher und belastbarer und ermüde weniger schnell.»

Das Hängen im Trapez und viele Manöver, die mit einer Rotation des Körpers verbunden sind, erfordern eine ausgeprägte Rumpf- und vor allem eine starke Rückenstreckmuskulatur. «Dabei helfen z. B. die Maschinen F3, F2, F1 oder C1», erklärt Ortman.

Auch das Schultergelenk ist hohen Belastungsspitzen ausgesetzt. «Das gilt vor allem bei Manövern,



bei denen ich mich aus dem Trapez aushake. Dann zieht die volle Kraft des Kites an Schultern und Armen. Durch ein gezieltes Training an der C3, C5 oder E4/5 kann ich z. B. Beschwerden an der Rotatorenmanschette vorbeugen.»

Ebenfalls unerlässlich: eine gut trainierte Bein- und Sprunggelenkmuskulatur. Schließlich ist das Wasser nie ganz glatt, sondern gleicht meist einer Buckelpiste. «Mit starken Bein- und Fußmuskeln, die an sämtlichen B-Maschinen trainiert werden, kann ich mich viel besser halten, Stöße abfedern und Manöver wie Wenden und Halsen besser steuern. Zudem kann ich explosiver abspringen und höher fliegen. Mein Rat: Mit Kraft macht das Kiten noch mehr Spaß.»

Liebe Leser,



der Bauplan unserer Zellen ist geprägt von ca. 2,5 Millionen Jahren Evolution. Der Steinzeitmensch ernährte sich von dem, was er sammeln, pflücken oder jagen konnte – etwa von Früchten, Knollen, Beeren, Nüssen oder Tieren. Sein Alltag war geprägt von ausreichend Schlaf, Sonnenlicht, Bewegung und zwischenzeitlich hohen Kraftanstrengungen. Evolutionsforscher konnten nachweisen, dass unsere Vorfahren nicht nur niedrige Körperfett- und Cholesterinwerte, sondern auch einen niedrigen Blutdruck hatten.

Bis heute hat sich unser genetisches Programm kaum verändert. Wir haben nach wie vor den Stoffwechsel von Jägern und Sammlern – doch wir leben in einer hoch technisierten Umwelt, in der wir mehr Kalorien in unterschiedlicher Qualität aufnehmen, als wir verbrauchen. Übergewicht und andere Zivilisationskrankheiten sind die häufige Folge.

Viele Menschen betätigen sich allein deshalb körperlich, um Gewicht zu reduzieren. In dieser Ausgabe erfahren Sie, welche zentrale Rolle die Muskulatur dabei spielt, wie Krafttraining hilft, das Gewicht zu kontrollieren und warum in diesem Zusammenhang eine proteinreiche Ernährung wichtig ist.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht

Ihr Patrik Meier
Chief Operating Officer
Kieser Training AG Zürich

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Kugelrund ist ungesund

Es geht zügig voran mit Übergewicht und Fettsucht (Adipositas). Ein Viertel der Erwachsenen und mindestens 15 Prozent der Kinder sind betroffen. Tendenz stark steigend. Definiert werden Übergewicht und Adipositas von der

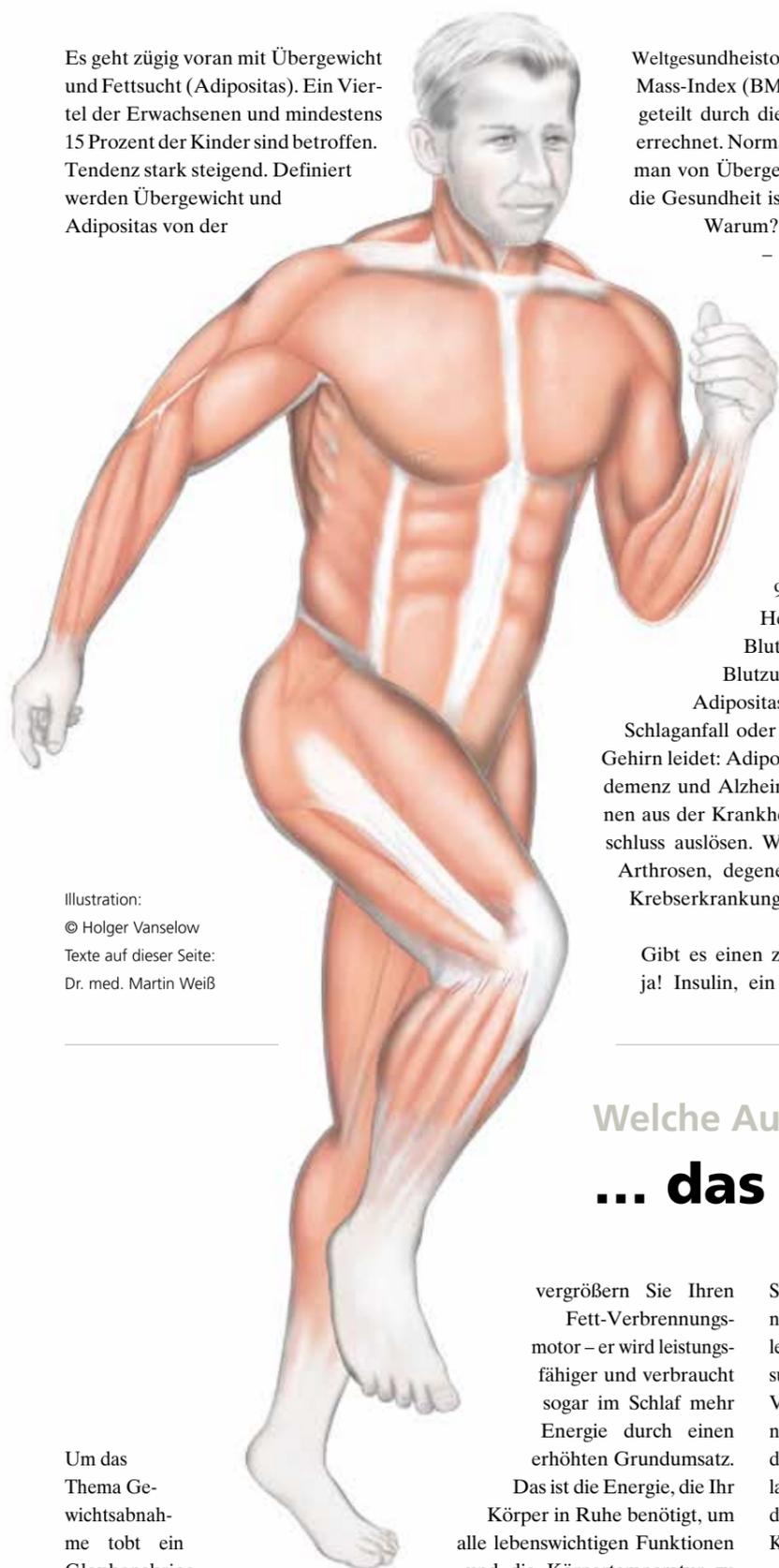


Illustration:
© Holger Vanselow
Texte auf dieser Seite:
Dr. med. Martin Weiß

Weltgesundheitsorganisation (WHO) über den Body-Mass-Index (BMI), der sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße im Quadrat (kg/m^2) errechnet. Normal ist ein BMI unter 25. Bis 30 spricht man von Übergewicht, darüber von Adipositas. Für die Gesundheit ist die Aussagekraft des BMI gering.

Warum? Weil die Körperzusammensetzung – also das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse – und die Fettverteilung beim BMI unberücksichtigt bleiben. Dabei sind genau das die Parameter, die für einen stabilen Stoffwechsel und für unsere Gesundheit entscheidend sind.

Vor allem Übergewichtige mit einem großen Bauchumfang, d. h. Frauen ab 80 cm und Männer ab 92 cm, haben ein hohes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Blutzuckerwerte sind ebenso Folgen von Adipositas und steigern das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Sogar das Gehirn leidet: Adipositas gilt als Risikofaktor für Altersdemenz und Alzheimer. Aber auch Depressionen können aus der Krankheit resultieren bzw. sie im Umkehrschluss auslösen. Weitere Folgen von Adipositas sind Arthrosen, degenerative Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen und Gicht.

Gibt es einen zentralen Risikofaktor? Vermutlich ja! Insulin, ein Hormon der Bauchspeicheldrüse,

regelt den Zuckerstoffwechsel. Es sorgt dafür, dass Zuckermoleküle (Glukose) in die Muskelzellen gelangen und dort zur Gewinnung von Energie «verbrannt» werden. In der Steinzeit war das kein Problem: Das spärliche Angebot an Kohlenhydraten aus Beeren, Wurzeln und Gräsern lieferte die Energie für das Gehirn und der restliche Zucker wurde mit Insulin in Muskel- und Leberzellen verfrachtet und dort verarbeitet.

Und heute? Unsere moderne Ernährung liefert zu viel Energie in Form schnell verfügbarer Kohlenhydrate. Sie werden in Zucker zerlegt und bewirken eine massive Ausschüttung von Insulin. Dieses wiederum treibt den Zucker aus dem «süßen Blut» in die Zellen. Dem Überangebot an Zucker folgt der Unterzucker. Das Gehirn erkennt die scheinbare Not, löst Hunger aus, und so dreht sich das gefährliche Rad, das uns von einer Hungerattacke zur nächsten

Gewicht

Rund 400 Skelettmuskeln sind die Verbrennungsmotoren für Fett und helfen bei einer langfristigen Gewichtskontrolle ohne JoJo-Effekt.

und damit ins Übergewicht treibt.

Diese Kohlenhydratmast gibt es seit hundert Jahren. Allerdings waren damals weniger Menschen zu dick. Kein Wunder, schließlich haben sie die zugeführte Energie durch körperliche Arbeit sofort wieder verbrannt. Heute arbeiten nur etwa 15 Prozent der Bevölkerung in westlichen Industriestaaten überwiegend körperlich. Die Mehrheit ist den Kohlenhydraten – oder besser dem Überschuss an Insulin – schutzlos ausgeliefert.

Welche Auswirkungen hat Kiesel Training eigentlich auf das Körpergewicht?

Um das Thema Gewichtsabnahme tobt ein Glaubenskrieg. Der Erfolg bleibt jedoch meist auf der Strecke. Wie können Sie es also schaffen, abzunehmen und Ihr «Wohlfühlgewicht» dauerhaft zu halten? Hierzu benötigen Sie «dreifache» Fitness:

1. metabolische Fitness
2. neuromuskuläre Fitness
3. Muskel-Skelett-Fitness

Metabolische Fitness meint die Fitness Ihres Stoffwechsels. Metabolisch fit werden Sie durch intensives Krafttraining für alle großen Muskelgruppen. Ihre Muskelfasern werden dicker und leistungsfähiger. Ruhende, also bisher inaktive, Muskelfasern werden reaktiviert. Durch Krafttraining verbessern Sie also das Verhältnis von Fett- zu Muskelmasse.

Weil Muskeln schwerer sind als Fett, nehmen Sie mit Krafttraining anfangs etwas zu. Das ist erwünscht, denn Fett wird in den Muskelfasern verbrannt. Durch das Mehr an Muskelmasse

vergrößern Sie Ihren Fett-Verbrennungsmotor – er wird leistungsfähiger und verbraucht sogar im Schlaf mehr Energie durch einen erhöhten Grundumsatz.

Das ist die Energie, die Ihr Körper in Ruhe benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen und die Körpertemperatur zu sichern. Den zusätzlichen Energieverbrauch durch körperliche Aktivität nennen wir Leistungsumsatz. Beides zusammen ergibt den Gesamtverbrauch an Energie, der Ihnen hilft, Ihre Energiebilanz und damit Ihr Gewicht in Ordnung zu halten.

Durch Krafttraining verhindern Sie zudem den gefürchteten Jo-Jo-Effekt beim Abnehmen. Dieser resultiert daraus, dass der Körper bei einer negativen Kalorienbilanz zur Energiegewinnung auf Muskeleiweiß zurückgreift und daher weniger Fett verbrennen kann.

Besonders wichtig ist der wissenschaftlich gesicherte Einfluss von intensivem Krafttraining auf die «Mitochondrien». Das sind die Kraftwerke in Ihren Muskelzellen, in denen Fettsäure und Glukose in Energie umgewandelt werden. Durch das Training werden sie größer, zahlreicher und effizienter. Zudem nehmen auch die «Schmierstoffe» (Enzyme) des Stoffwechsels zu und optimieren ihn.

Stoffwechsel-Fitness verlangt aber auch nach «richtiger» Nahrung: Wenig Kohlenhydrate, ausreichend Eiweiß, gesunde Fette und ein gutes Angebot an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Eine besondere Rolle kommt den Proteinen (Eiweiß) zu: Sie machen lange satt und sind die Bausteine für den Muskelaufbau (vgl. Bausteine der Kraft, S. 3).

Neuromuskuläre Fitness meint das optimierte Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur. Dies stellt sich bei intensivem Krafttraining innerhalb weniger Wochen automatisch ein. Bevor sich Ihr Organismus die Mühe macht, mehr Muskelmasse auf- und Kraftwerke auszubauen, optimiert er zuerst das Zusammenspiel und die Ansteuerung von Nerven- und Muskelfasern. Ihre schon vorhandene Muskelkraft wird verfügbar, weil der neuromuskuläre Dauerschlaf beendet wird. Schon nach wenigen Wochen fühlen Sie sich stärker. Dieses Kräftigungspotenzial ist rasch ausgeschöpft und geht bei regelmäßigem Training über in den Aufbau von Muskelmasse und einen deutlichen Zugewinn an Kraft.

Muskel-Skelett-Fitness entwickelt sich bei intensivem Krafttraining in kleinen Schritten über ein bis zwei Jahre. Ihre Leistungsfähigkeit steigt, die Gelenke werden muskulär stabilisiert, Bänder und Sehnen werden belastbarer. Sie werden mehr Bewegungsfreude verspü-

ren – so entsteht aus einer anfangs ungeliebten Pflicht der Drang nach intensiver, ausdauernder Bewegung. Damit kommt Ihre Energiebilanz endgültig ins Lot: Sie geben mindestens so viele Kalorien aus wie Sie einnehmen. Und nur wenn diese Bilanz stimmt, klappt langfristig die Gewichtskontrolle.

Einfach ist es trotzdem nicht. Genetische Faktoren spielen eine große Rolle –

die Nahrungsverwertung funktioniert individuell sehr unterschiedlich. Damit ist die Hürde zum Erfolg für jeden von uns unterschiedlich hoch. Und psychische Faktoren bis hin zu Ess-Störungen verlangen nach ganz anderen Therapiekonzepten. Aber nicht jeder ist süchtig. Viele könnten sich mit «metabolischer Vernunft» selbst und dauerhaft aus dem Schlamassel ziehen.

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG, Systemzentrale
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich
Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
Claudia Pfühl
reflex@kieser-training.com

Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider
www.prschneideri.de

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.de

 www.facebook.com/KieserTrainingDeutschland

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

Fotos Fotolia Seite 3:
© Kzenon - Fotolia.com
© M.studio - Fotolia.com
© Natika - Fotolia.com
© valery121283 - Fotolia.com

Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung. Nehmen Sie an unserer anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit auf unserer Homepage teil: www.kieser-training.de

Instruktoren und ihre Lieblingsmaschine

Diese Maschine ist mein «must have» und absoluter Liebling – die C3. Trainingsgewicht und Sitz einstellen, anschnallen und los geht's: Neigen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorne und ziehen Sie die Griffe nach unten, bis sich Ihre Hände auf Schulterhöhe befinden. Führen Sie dabei die Ellenbogen neben dem Körper nach außen-unten und halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule. Kurz in dieser Position verharren und dann in die Ausgangsposition zurückgehen. Und jetzt kommt

das Schönste: Lassen Sie sich bewusst in die Länge ziehen und genießen Sie die Streckung des gesamten Rumpfes, bevor Sie mit der nächsten Wiederholung ansetzen. Wichtig: Das Gewicht darf nicht aufsetzen, sonst muss der Sitz tiefer gestellt werden. Ich bin der C3 jetzt schon seit sieben Jahren treu und freue mich jedes Mal auf sie. Bisher ist es mir bei keinem Neuprogramm in den Sinn gekommen, sie auszutauschen. Nach dem Training fühle ich mich gleich ein paar Zenti-

C3

Inge Davoras,
Instruktorin
Kieser Training-Wien

Beanspruchte Muskeln:

- unterer Teil des Trapezmuskels (M. trapezius pars ascendens)
- großer Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)
- zweiköpfiger Armmuskel (M. biceps brachii)

meter größer – aufgerichtet, stark und leicht zugleich. Das lässt sich durch nichts ersetzen und zaubert mir jedes Mal ein Lächeln ins Gesicht.



Foto: © Gerhard Krejci

Ratgeber: Ausdauernd ans Fett

Sie möchten Gewicht reduzieren? Dr. med. Marco Caimi erklärt, warum Sie neben einem Krafttraining auch auf ausreichend Bewegung achten sollten.

Intelligentes Abnehmen bedeutet nicht einfach den Verlust von Kilos, sondern die Reduktion von Körperfett. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Eichhörnchen nicht fett sind, obwohl sie sich vorwiegend von Nüssen, also Fett ernähren? Sie können etwas, was viele von uns verlernt haben: Fett als Energieträger nutzen und nicht nur speichern – zum Beispiel für die nächste Hungersnot, die nie mehr eintreffen wird.

Durch Ausdauertraining schaffen wir es, wieder Fett im Muskel zu verbrennen und nicht nur Zucker. Das regel-

mäßige Ausdauertraining bewirkt:

- Die Menge fettverbrennender Enzyme (Biokatalysatoren) nimmt zu.
- Im Muskel vermehren und vergrößern sich die Zellkraftwerke (Mitochondrien), die Fett verbrennen können.
- Um Fett zu verbrennen brauchen Sie mehr Sauerstoff als für Kohlenhydrate. Damit ist ein höherer Energieverbrauch verbunden.
- Mit dem regelmäßigen Ausdauertraining vermehren sich auch die Blutgefäße im Muskel.
- Die Menge an Myoglobin, dem

roten Blutfarbstoff im Muskel, wird größer und führt zu einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung.

- Sie steigern den Leistungsumsatz, d. h. den zusätzlichen Energieverbrauch durch körperliche Aktivität.

Summa summarum: Durch den gezielten Aufbau von Muskulatur vergrößern und vermehren Sie die Verbrennungsofen für Fett und erhöhen Ihren Grundumsatz. Durch Ausdauertraining steigern Sie Ihren Leistungsumsatz und bringen die Fett-pölsterchen zum Schmelzen.



Foto: © Fotolia.com

«Fast jeder Mensch hat dauernd zwei Ärzte bei sich: Ein linkes und ein rechtes Bein.»
(Chinesisches Sprichwort)

Steak mit Ratatouille (für 2)

- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika, 1 Aubergine (300 g), 1 Zucchini
- 2 EL Rapsöl, 2 EL Weißwein
- ½ TL Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
- 2 Rindersteaks à 200 g

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln. Gemüse putzen und waschen. Paprika und Aubergine in mundgerechte Stücke, Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Steaks mit Küchentuch abtupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks auf jeder Seite 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Bei reduzierter Hitze von beiden Seiten 2-4 Minuten fertig braten (je nach Wunsch). Die Steaks in Alufolie packen und ruhen lassen.

Erneut 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren 2 Minuten dünsten. Paprika, Auberginen und Thymian zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zucchini hinzufügen und alles weitere 2 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Steaks servieren.

- Ca. 481 kcal
- 43 % Eiweiß
- 38 % Fett
- 19 % Kohlenhydrate
- 77 kcal pro 100 g



Fotos: © Fotolia.com

Bausteine der Kraft

Welche Rolle spielen Ernährung und Nährstoffe für den Auf- oder den Abbau der Muskulatur? Mit dieser Frage beschäftigt sich in dieser Rubrik der renommierte Ernährungswissenschaftler und Autor Prof. Dr. Nicolai Worm.

Ein weit verbreiteter Wunschtraum ist: Überschüssiges Fett ab- und gleichzeitig Muskeln aufbauen! Wäre schön – bleibt aber ein Traum. Der Körper kann immer nur eines – entweder Körpermasse auf- oder Körpermasse abbauen. So muss man sich für einen von beiden Wegen entscheiden.

Professionelle Kraftsportler bauen meist erst Masse auf. Dabei nehmen sie in Kauf, dass mit der überkalorischen eiweißbetonten Kost immer auch Körperfett gebildet wird. Anschließend gehen sie daran, das Fett abzuschmelzen.

Für Übergewichtige empfiehlt sich eher die umgekehrte Variante: Erst abnehmen und dafür sorgen, dass gleichzeitig so wenig Muskeln wie möglich verloren gehen und anschließend möglichst nur Muskeln mit der richtigen Ernährung und Krafttraining aufbauen. Die wichtigste Maßnahme, um beim Abnehmen den Muskelabbau zu minimieren, ist Krafttraining. Widerstandstraining ist der adäquate Reiz zum Erhalt der Muskelmasse. Gleichzeitig muss die Ernährung eiweißbetont sein. Das Mehr an Protein trägt dazu bei, dass der Körper bei einer negativen Kalorienbilanz nicht auf die Idee kommt, zur Versorgung des zentralen Nervensystems mit Zucker das Muskelprotein zu verwenden.

Mehr Protein sorgt zudem dafür, dass für den Muskelaufbau immer genügend Baustoff vorhanden ist.

Nachweislich erzielt eine kohlen-

hydratarme, fett- und proteinbetonte Kost im Vergleich zu einer kohlenhydratbetonten, fett- und eiweißreduzierten Kost – nach identischer Gewichtsabnahme – einen rund 100 Kilokalorien höheren Grundumsatz pro Tag. Das ist viel auf Dauer und hilft, eine Wiederzunahme zu mindern oder zu vermeiden.



Quelle Rezept:

Dr. Nicolai Worm
«Glücklich und schlank»
systemed Verlag, Lünen 2010
ISBN: 978-3-927372-26-9



Werners Ecke

Schweizer Fitnessbürokraten

Der Schweizer Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) will für Schweizer Fitness-Studios ein 5-Sterne Klassifikationssystem einführen. Was sind die Motive? Über 17 Jahre hat die unabhängige Institution Qualitop mit ihrem ausgereiften und strengen Klassifikationssystem für ein hohes Niveau an Qualität und Sicherheit gesorgt. Auch unsere Schweizer Betriebe werden zwei- bis dreimal jährlich unangekündigt geprüft.

Ein 5-Sterne Klassifikationssystem führt erfahrungsgemäß zu einer unsinnigen Erweiterung des Angebots. Das hat sich auch in der Hotellerie gezeigt. Um 5 Sterne zu erlangen, mussten Hotels ein Schwimmbad einbauen, das von wenigen Gästen benutzt, aber von allen bezahlt wird. So wird dann auch der SFGV verlangen, dass in 5-Sterne Studios dem Kunden bei jedem Besuch ein Handtuch und ein Duschgel ausgehändigt wird.

Die Motive der Verbandsbürokraten sind zu offensichtlich. Den strengen

Kriterien von Qualitop genügen bei weitem nicht alle Studios. Um den Machtbereich des Verbandes zu erweitern, muss Qualitop durch ein System ersetzt werden, das vom Verband beherrscht wird.

Dabei genießt das Qualitop-System breite Akzeptanz. Initiator und Mitbegründer Paul Eigenmann war zudem maßgeblich daran beteiligt, eine offizielle Norm des Deutschen Institutes für Normung zu schaffen (DIN 33961). Die DIN-Norm hat große Bedeutung, da sie auch auf europäischer Ebene durchgesetzt werden soll. In dieser Situation zum Angriff auf ein einheitliches und bewährtes System zu blasen, kann nur durch bürokratische Beschränktheit gepaart mit unstillbarem Machthunger motiviert sein.

! Besuchen Sie doch auch meinen Blog auf www.kieser-training.de

Brigitte Antonius ...

... spielt in der ARD Telenovela «Rote Rosen» seit 2006 die Rolle der Johanna Jansen. Ihre Karriere startete die 80-Jährige am Theater. Bühnengagements führten sie an das Theater in der Josefstadt, das Wiener Burgtheater, das Schauspielhaus Graz und das Niedersächsische Staatstheater in Hannover. Danach folgten viele Film- und Fernsehengagements.

Geburtsdatum:
27.01.1933
Geburtsort:
Wien, Österreich
Beruf:
Schauspielerin

Was inspiriert Sie?

Meine eigene Phantasie. Als Schauspielerin muss ich inspiriert sein, um in meine Rollen schlüpfen zu können. Vor sieben Jahren hat mich ein Interview mit Werner und Gabriela Kieser inspiriert – seitdem trainiere ich. Ich finde das Training fabelhaft.

Was bedeutet Lebensqualität für Sie?

Im Hier und Jetzt zu sein. Mich immer wieder mit dem Leben und den Gegebenheiten der Realität auseinanderzusetzen.

Kraft brauche ich ...

... um die Herausforderungen und körperliche Anstrengung meines Berufs zu meistern. Wir drehen von montags 8.30 Uhr bis freitags um 18.30 Uhr. Ich brauche Kraft, um aufrecht zu stehen, im Lot und im Atem zu sein. Oder besser gesagt: Um im harmonischen Reizzustand zwischen natürlicher Spannung und Entspannung zu sein.

Meine Lieblingsmaschine ist ...

... die F2. Sie ist wichtig, um meine Mitte zu stärken.



Foto: © Anne Huneck

Steckbrief

DIN schafft Qualitätsstandards für Fitness-Studios

Am 1. März ist in Deutschland erstmalig eine DIN-Norm für die Fitnessbranche in Kraft getreten. Wir sprachen mit Paul Eigenmann, dem Vorsitzenden des DIN-Ausschusses.

Herr Eigenmann, was beinhaltet die neue DIN-Norm?

Die DIN 33961 formuliert erstmalig Mindestanforderungen und Prüfverfahren für die Gewährung der Sicherheit und Qualität von Fitness-Studios. Dazu mussten wir zunächst einmal definieren, was ein Fitness-Studio ausmacht. Kern eines Fitness-Studios ist gerätegestütztes Krafttraining – so die öffentliche Meinung. Dementsprechend ist die DIN in drei Teile gegliedert: Teil I beschreibt die Anforderungen an gerätegestütztes Krafttraining sowie grundlegende Anforderungen an Betriebsführung, Vertrag, Wartung, Notfallmanagement, Hygiene, etc. Teil II beschreibt die Anforderungen für gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining und Teil III die Anforderungen für Gruppentraining.

Was sind die Anforderungen an gerätegestütztes Krafttraining?

Es gibt z. B. Anforderungen an die Geräteauswahl – nicht an die Geräte, da dies schon durch die europäische DIN EN 957 festgelegt ist. Wir haben beispielsweise definiert, welche Bewegungen bzw. Muskeln abgedeckt werden müssen. Besonders wichtig



Foto: © Lautenschlager

Paul Eigenmann, geb. 1947 in St. Gallen in der Schweiz, ist ein Pionier in Bezug auf Normungsprozesse von Fitness-Studios. 1996 gründete er mit den fünf größten Schweizer Krankenversicherungen Qualitop – einen Verband zur Qualitätssicherung gesundheitswirksamer Bewegungsangebote. 2008 ging daraus als dritte Partei die Zertifizierungsstelle QualiCert hervor. Seit Februar 2009 fungiert Paul Eigenmann als Vorsitzender des DIN-Normungsausschusses für Fitness-Studios. Im März 2013 wurde er zum Vorsitzenden der Working Group 2 des CEN/TC 136 berufen.

sind natürlich die Anforderungen an die Kompetenzen des Personals, das den Kunden ja zuerst einmal trainingskompetent machen muss – inkl. Anamnese, Individualisierung des Trainingsplans und Einführung – und ihn dann beaufsichtigen muss. Zudem definiert die DIN-Norm in Abhängigkeit der Größe und Öffnungszeiten eines Studios, wie viele Trainerstunden für die Beaufsichtigung eingesetzt werden müssen, da eine Person ganz offensichtlich nicht beliebig viele Trainierende beaufsichtigen kann.

Wer war an der Entwicklung der Norm beteiligt?

Die DIN-Norm entstand auf Initiative des TÜV Rheinland, der ja schon lange im Bereich der Zertifizierung von Fitness-Studios tätig ist. 2008 hat das Deutsche Institut für Normung alle betroffenen Gruppen eingeladen und einen Arbeitsausschuss gegründet. Beteiligt waren neben dem TÜV z. B. der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV), ein Vertreter von Krankenkassen, Stiftung Warentest, Gerätehersteller, der Deutsche Olympische Sportbund, der Freiburger Kreis, die

BSA-DHfPG, Kieser Training, einige Einzelstudios, die Berufsgenossenschaften, etc. Die Verabschiedung ist sehr breit abgestützt.

Was ist das Ziel des Normungsprozesses?

Ziel ist es, Sicherheit und Qualität zu garantieren und damit Vergleichbarkeit und Glaubwürdigkeit zu schaffen. Das ist für alle Beteiligten wichtig. Der Kunde weiß, dass er in einem DIN-zertifizierten Studio wirksam und sicher trainieren kann. Für das Studio bedeutet die DIN-Norm eine gewisse Rechtssicherheit. Für die Branche ist es wichtig, um im Gesundheitswesen als ernst zu nehmender und interessanter Partner agieren zu können. Der entscheidende Schritt im Normungsprozess ist dann getan, wenn ein Großteil der Studios durch eine unabhängige dritte Partei nach DIN zertifiziert ist und die geltenden Qualitätsstandards erfüllt. Um dies auch auf europäischer Ebene zu schaffen, hat das Comité Européen de Normalisation – kurz CEN – im März beschlossen, auf der Basis der DIN-Norm auch eine europäische Norm zu schaffen. Ich wurde zum Vorsitzenden der betreffenden Wor-

Muskelspiel

Beantworten Sie die folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern (s. u.).

Welche Muskeln trainiert die C3?

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort «Muskelspiel» bis zum 30.06.2013 an reflex@kieser-training.com. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Dr. Nicolai Worm
«Glücklich und schlank»
systemed Verlag, Lünen 2010
ISBN: 978-3-927372-26-9

king Group «Fitness-Studios» des CEN/TC 136 berufen. Diese «europäische DIN» wird für die Fitnessbranche richtungsweisend sein.