

Hintergrund

Arbeit an der Muskulatur

Die Kieser Training-Methode

„Die Menschen sind immer skeptisch: Sie glauben einfach nicht, dass so wenig Aufwand eine solch grosse Wirkung erzielen kann“, sagt Werner Kieser, Gründer von Kieser Training. Seine Methode verspricht eine unschlagbare Effizienz: Denn in der Regel reichen zwei Mal 30 Minuten Training pro Woche, um Beschwerden am Bewegungsapparat dauerhaft vorzubeugen oder zu beseitigen und die Gesundheit anhaltend zu stärken.

Das Zusammenspiel von Kraft und Gesundheit

Der Schweizer Unternehmer hat das Zusammenspiel von Kraft und Gesundheit zur Grundlage seines Konzeptes gemacht: Muskeln sind in der Welt von Kieser Training kein Schönheitsideal, sondern notwendige Bausteine eines gesunden Körpers. Denn Muskeln sind mehr als der Motor unserer Bewegungen. Als stoffwechselaktives Gewebe nehmen sie grossen Einfluss auf den Zucker-, Fett- und Knochenstoffwechsel. Allerdings beginnt schon ab dem 25. Lebensjahr die Phase des Kraftabbaus – die Muskelmasse bildet sich allmählich zurück. Die Folgen: Rückenschmerzen, chronische Verspannungen, Fehlhaltungen, Bandscheibenprobleme oder Osteoporose. Darüber hinaus kann ein unzureichend entwickelter Muskelapparat die Ursache von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Altersdiabetes sein. Das Gegenmittel: gesundheitsorientiertes Krafttraining. Dieses stärkt die Muskulatur und bremst den altersbedingten Kraftabbau.

Genau darauf ist Kieser Training spezialisiert. Je stärker die Muskeln sind, desto besser können sie Gelenke, Wirbelsäule oder Bandscheiben schützen und stützen. „Ein starker Körper“, sagt Werner Kieser, „kennt keinen Schmerz“. Und ganz nebenbei wird die Figur definiert, ohne unnatürliche Muskelberge aufzubauen. Mehr als 300.000 Kunden vertrauen heute dem weltweit renommierten Spezialisten für gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Konzentration auf das Wesentliche

Kieser Training steht für hochwirksames Krafttraining, das der Gesundheit zugute kommt. Diese Konzentration auf das Wesentliche spiegelt sich in den Trainingsbetrieben wider: Sauna, Saftbar und Solarium sucht man vergebens. Es gibt keine Musik, an den Wänden hängen keine Bilder. „Wir verzichten bewusst auf diese passiven Angebote“, sagt Werner Kieser. „Wir bieten nur das, was den Muskelaufbau fördert, nichts soll vom Training ablenken.“

Hintergrund

Wissenschaftliche Analysen

Medizinische Trainingsberatung

Alles andere als reduziert ist dagegen die Beratung bei Kieser Training – jeder Kunde erhält das Trainingsprogramm, das seiner körperlichen Konstitution und seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Das präventive Krafttraining ist der richtige Ansatz für alle, die Beschwerden dauerhaft vorbeugen, ihre Gesundheit stärken und ihr Körpergefühl verbessern wollen. Das therapeutische Krafttraining – die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) – richtet sich an Kunden, die bereits unter teils chronischen Schmerzen leiden. Eins ist beiden Varianten gemein: Ein Arzt berät den Kunden in einem ausführlichen Gespräch.

Rückenanalyse

Die hochwertigen Test- und Therapiemaschinen ermöglichen eine exakte Ist-Analyse der Rückenmuskulatur. Gemessen werden die Kraft der tief liegenden Rückenstreckmuskeln und die Beweglichkeit der Lenden- oder Halswirbelsäule. Die Resultate werden aufgezeichnet und mit Normdaten „rückengesunder“ Personen verglichen. Das Analyse-Ergebnis gibt Auskunft über mögliche Defizite dieser Muskulatur und liefert damit die ideale Grundlage, auf der das individuelle Trainings- oder Therapieprogramm erstellt wird.

Kraftmessung

Mit Hilfe der Kraftmessung wird das Kraftniveau der wichtigsten Muskelgruppen über die gesamte Bewegungsspanne ermittelt. Die Kraftmessung wird mit einem mobilen Messgerät durchgeführt und bildet die Basis für den Trainingsplan, der so genau auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt werden kann. Regelmässige Messungen ermöglichen die Dokumentation des Trainingsfortschritts, die genaue Anpassung des Trainingsplans und damit ein effizientes Erreichen der gesetzten Trainingsziele.

Den Bewegungsapparat leistungsfähig halten

Das präventive Krafttraining hält den gesamten Bewegungsapparat in jedem Alter leistungsfähig. Einem trainierten Körper fällt alles leichter: vom Treppensteigen bis zum Ausdauerlauf. Nach drei begleiteten Einführungseinheiten trainiert der Kunde selbstständig, nach der zehnten Einheit überprüft ein Instruktor die korrekte Ausführung der Übungen. Solche Kontrolltrainings werden nach jeder 20. Einheit wiederholt. Der Kunde trainiert an hoch spezialisierten, TÜV-zertifizierten Maschinen, die gezielt einzelne Muskeln intensiv belasten und dadurch kräftigen. 38 unterschiedliche Geräte – eins für jeden wichtigen Muskel – kommen beim präventiven Training zum Einsatz.

Hintergrund

Wenn der Schmerz chronisch wird

Die MKT wurde speziell für Menschen mit signifikanten Beschwerden entwickelt – etwa chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen, Bandscheibenvorfällen oder Haltungsschäden. Vor der ersten Einheit erfolgt eine ärztliche Untersuchung. Dann wird der Zustand der Muskulatur mit Hilfe spezieller computergestützter Therapiemaschinen analysiert. Im Anschluss trainieren die Kunden für 12 bis 18 Einheiten – vom Therapeuten kontrolliert und eins zu eins in Begleitung eines Therapeuten. Die Therapiemaschinen ermöglichen eine isolierte Kräftigung der tief liegenden Rückenstreckmuskulatur, deren Schwäche in 80 Prozent der Fälle die Beschwerden auslösen. Das Resultat: Die schwachen Muskeln gewinnen an Kraft, können ihre Schutzfunktion wieder übernehmen und die Schmerzen verschwinden mit der Zeit. Eine Studie hat gezeigt, dass 89 Prozent aller Rückenoperationen durch die MKT vermeidbar sind. Um dauerhaft schmerzfrei zu bleiben, sollte die Arbeit an der Muskulatur fortgesetzt werden – mit Krafttraining.

Ständige Weiterentwicklung des Konzepts

Das Ziel der Kieser Training AG ist es, die eigene Methode ständig zu verbessern. Dafür arbeitet Unternehmensgründer Werner Kieser gemeinsam mit der firmeneigenen Forschungsabteilung unermüdlich an der Weiterentwicklung des Konzepts – nach wissenschaftlichen Standards und mit dem übergeordneten Ziel, seinen Kunden den Rücken zu stärken.