

Basispressemappe

Stand: September 2011

Inhalt

1. Ohne Kraft gäbe es kein Leben
2. Der Mensch wächst am Widerstand
3. Ein Trainingssatz, ohne Aufwärmen, aber dafür regelmäßig
4. Das Training: selbstständig oder assistiert
5. Kieser Training Selection: eine österreichische Entwicklung
6. Kieser Training Standards
7. Gründungsgeschichte
8. Unternehmenschronik & Fakten: Kieser Training weltweit
9. Unternehmenschronik & Fakten: Kieser Training Österreich
10. Publikationen
11. Wissenschaftlich bewiesener Nutzen des Krafttrainings
12. Kontakt und Bildmaterial

Basispressemappe

1. Ohne Kraft gäbe es kein Leben

Kieser Training hat sich auf der Grundlage wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse auf gesundheitsorientiertes Krafttraining spezialisiert, mit dem Ziel, den Bewegungsapparat in jedem Alter gesund und leistungsfähig zu erhalten. Dieses Anliegen wird auf präventiver und therapeutischer Ebene verfolgt. Denn der Mensch braucht Muskeln, um (lebens)wichtige Funktionen überhaupt zu erfüllen. Das Training erfolgt in ruhiger Atmosphäre jenseits von Sport und Show. Für Kieser Training heißt das „Konzentration auf das Wesentliche“, nämlich den Trainingserfolg. Mit nur zwei Mal 30 Minuten wöchentlichem Training erzielt Kieser Training beachtliche Erfolge: So vermindert Krafttraining unter anderem das Schmerzerleben bei Rückenschmerzpatienten, erhöht die Stoffwechselaktivität und den Grundumsatz, und kann dem Krankheitsbild der Osteoporose effektiv vorbeugen.

Hauptsitz des Schweizer Unternehmens ist Zürich, von wo aus Unternehmensgründer Werner Kieser seit 1981 expandiert. Inzwischen tragen über 150 Betriebe in zehn Ländern seinen Namen: in Australien, Deutschland, Großbritannien, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich, der Schweiz, Singapur, Spanien und Tschechien.

Kraft ist die Fähigkeit Widerstand zu überwinden, ihm entgegenzuwirken oder ihn zu halten. Ohne Kraft gäbe es kein Leben. „Der Mensch neigt dazu, Kraft als selbstverständlich hinzunehmen. Oft wird er sich ihrer Bedeutung erst durch ihren Verlust bewusst“, weiß Ralf Kälin, Geschäftsführer von Kieser Training Österreich. Wie viel Kraft jedem zur Verfügung steht, hängt hauptsächlich vom Zustand der Muskulatur ab. Beides – Kraft und Muskulatur – sind essentielle Voraussetzungen des menschlichen Daseins. Sie sind verantwortlich für viele Funktionen und Fähigkeiten unseres Körpers: Für das Atmen, die Fortbewegung, das Heben und Tragen, um aufrecht zu stehen oder das Gleichgewicht zu halten. Zudem nimmt die Muskulatur als stoffwechselaktives Gewebe großen Einfluss auf den Zucker-, Fett- und Knochenstoffwechsel.

„Use it, or lose it“ – Kraftverlust ab 25. Lebensjahr

Bis etwa zum 25. Lebensjahr baut der Mensch Kraft auf, danach verliert der Körper stetig an Muskelmasse; bis zum Lebensende zwischen 30 Prozent und 40 Prozent. Bis zum 50. Geburtstag macht der Verlust bereits durchschnittlich 7,5 Kilogramm Muskelmasse aus. Binde- und Fettgewebe ersetzen die Muskulatur. Neben genetisch determinierten Alterungs- und Abbauprozessen führen körperliche Passivität und mangelnder Widerstand zwangsläufig zum Muskelmasseverlust.

Die Folgen des Kraftverlustes sind vielschichtig und können den Alltag massiv beeinträchtigen. Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem geringen Kraftniveau auch bereits in jungen Jahren langsam gehen oder Gleichgewichtsprobleme haben. Das Aufstehen fällt ihnen schwer, Treppensteigen empfinden sie als mühsam und bestimmte Stufenhöhen können sie überhaupt nicht mehr bewältigen. Viele leiden an schmerzhaften Beschwerden des Bewegungsapparats wie

Basispressemappe

Rückenschmerzen, chronischen Verspannungen, Fehlhaltungen oder Bandscheibenproblemen. Darüber hinaus kann ein unzureichend entwickelter Muskelapparat die Ursache von Stoffwechselerkrankungen wie Hypertonie (Bluthochdruck), Hyperlipidämie (erhöhter Blutfettgehalt), Adipositas (Übergewicht) oder Diabetes mellitus Typ II (Altersdiabetes) sein.

Eine viel versprechende Möglichkeit, die Abwärtsspirale, die der Kraftverluste mit sich bringt aufzuhalten, liegt im Erhalt und systematischen Aufbau der Muskulatur durch Krafttraining. Dessen Effektivität wurde im präventiven wie im therapeutischen Bereich in verschiedenen Studien nachgewiesen. Darauf hat sich Kieser Training spezialisiert: auf die Lösung von Kräftigungsproblemen.

Das richtige Training für jeden Bedarf

Im präventiven Training trainiert der Kunde nach einer Einführungsphase selbstständig an den Trainingsmaschinen. Dabei wird immer der gesamte Körper trainiert. Die technisch ausgereiften Trainingsmaschinen wurden von Kieser Training zum Teil selbst entwickelt. Das Trainingsprogramm wird auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele des Kunden hin erstellt. Jeder Kieser Training-Kunde wird in vier aufeinander abgestimmten Stufen praktisch und theoretisch in sein Trainingsprogramm eingeführt. Eine ärztliche Trainingsberatung und regelmäßige Fortschrittskontrollen runden das Angebot ab.

Das assistierte Training dient der Behandlung signifikanter oder chronischer Beschwerden am Bewegungsapparat. Das Training enthält eine ärztliche Vorabklärung, soweit notwendig einen Rückentest und zwischen 12 und 18 Trainings an den Test- und Therapiemaschinen und/oder den Trainingsmaschinen. In dieser Zeit wird der Kunde von einem speziell ausgebildeten Instruktor begleitet und betreut. Ärztliche Kontrollen finden alle sechs Sitzungen statt.

Bei jedem Kunden kontrolliert ein niedergelassener Arzt die Trainingsverträglichkeit, schließt Kontraindikationen aus und stellt sicher, dass der Kunde das für ihn bestmögliche Trainingsprogramm erhält.

Kraft für Österreich

Kieser Training ist in Österreich mit 7 Betrieben vertreten; jeweils einer in Graz, Linz und Salzburg sowie vier Betriebe in Wien (1020, 1040, 1070, 1090). 2012 wird ein weiterer Kieser Training-Betrieb im 12. Bezirk in Wien eröffnet.

Für eine Expansion in die kleineren Städte in Österreich (50.000 bis 100.000 Einwohner) ist mit Kieser Training Selection ein angepasstes Geschäftsmodell in Entwicklung. Bis Ende 2013 sollen zwei Pilotenrichtungen erfolgreich etabliert werden.

Basispressemappe

2. Der Mensch wächst am Widerstand

Muskelmasse und Kraft gehen weniger aus Bewegungsmangel verloren, vielmehr fehlt es ihnen am richtig dosierten Widerstand bei der Bewegung. Denn erst dieser löst einen Trainingsreiz aus, der Muskeln aber auch Sehnen, Bänder und Knochen kräftigt. Training bedeutet, dass man für eine kurze Zeit Muskeln und Knochen höheren Widerständen aussetzt, als sie gewohnt sind. Kieser Training ist neuromuskuläres Training und reicht als solches in seiner Wirkung weit über die Steigerung der Muskelkraft hinaus.

Das größte Stoffwechselorgan des Körpers, die Muskulatur, wird durch eine Zunahme an Muskelkraft aktiviert. Neuromuskuläres Training wirkt sich aber nicht nur auf die Muskelkraft aus, sondern beeinflusst auch das komplexe Miteinander von Nerven und Muskulatur. Das wirkt sich wiederum auf die Stoffwechselleistungen in anderen Organen aus: Ein trainierter Mensch verbrennt mehr Zucker und Fettsäuren. Die lokalen Zug- und Biegebelastungen des Krafttrainings kräftigen nicht nur die Sehnen und machen die Sehnenansätze belastbarer, sie regen auch den Knochenstoffwechsel an. Testosteron und andere anabole (aufbauende) Hormone werden freigesetzt, die Konzentration des Stresshormons Cortisol wird reduziert. Muskelmasse und Muskelaktivität nehmen ebenfalls auf den Wärmehaushalt, die Energiebilanz und die Zusammensetzung des Körpers direkt Einfluss. Darüber hinaus verbessert das Training das Zusammenspiel der motorischen Nervenzellen mit den Muskelfaserbündeln. Kurze Zeit nachdem man mit dem Training beginnt, steuert die Muskulatur das Nervensystem rascher an, wodurch die vorhandene Kraft besser verfügbar ist. Umgekehrt wirkt intensive Muskelarbeit ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Der Körper dankt einem die Anstrengung nach dem Krafttraining mit Wohlfühl.

Dysbalancen ausgleichen

Bei den meisten Menschen ist die Beugemuskulatur im Vergleich zur Streckmuskulatur durch einseitige Alltagsbelastungen stärker und auch verkürzt. Diese unausgewogenen Kräfteverhältnisse der Muskeln, die intermuskulären Dysbalancen, sind für Haltungsschäden und -schwächen verantwortlich. Daher beinhaltet das Kieser Training-Programm immer Übungen für die Beuge- und die Streckmuskulatur eines Gelenkes. Das stärkt den schwächeren Muskel (meist der Streckmuskel) und dehnt den stärkeren (meist der Beugemuskel). Somit führt ein richtig dosiertes, regelmäßiges Krafttraining zu einem harmonischen Kraft- und Längenverhältnis der Muskeln. Diese danken es dem Kunden, indem sie die Gelenke und die Wirbelsäule wieder optimal stabilisieren.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

In Österreich leiden etwa 39 Prozent aller Frauen und 36 Prozent aller Männer unter Rückenschmerzen, bei den über 60jährigen sind es gar 52 Prozent aller Frauen und 49 Prozent aller Männer (Statistik Austria Gesundheitsbefragung 2006/07). Kritisch dabei: Gelegentliche Schmerzen wandeln sich schnell zu chronischen Schmerzen und schränken dann Wohlbefinden,

Basispressemappe

Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich ein. Für die Volkswirtschaft und das Gesundheitssystem bedeutet das enorme Kosten für Diagnostik und medizinische Behandlungen, durch Arbeitsausfälle und Berufsunfähigkeit. Diese Kosten lassen sich durch Krafttraining erheblich reduzieren.

Vom akuten zum chronischen Kreuzschmerz: ein Teufelskreis

Chronische Rückenbeschwerden, also solche, die länger als sechs Monate dauerhaft bestehen oder seit über zwei Jahren immer wieder von neuem auftreten, sind häufig Resultat eines Teufelskreises: Ein einmaliges Schmerzeignis, beispielsweise ein Hexenschuss oder ein akuter Bandscheibenvorfall, lässt den Betroffenen eine reflektorische Schonhaltung einnehmen. Dadurch bildet sich die tief liegende Rückenstreckmuskulatur zurück und die Wirbelsäule wird funktionell instabil. Damit erhöht sich aber auch die Verletzungsgefahr, so dass nach und nach einfache Belastungen ausreichen, um einen Schmerz hervorzurufen. Die Beschwerden werden chronisch. Aufgrund dieses sich selbst verstärkenden Mechanismus – medizinisch als „Dekonditionierungssyndrom“ bezeichnet – nehmen Belastbarkeit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit ab.

Rekonditionierung der Muskulatur

Viele Maßnahmen, Produkte und Medikamente versprechen Schmerzlinderung. Doch die übliche Palette passiver Behandlungsmaßnahmen bringt meist nur eine kurzfristige Besserung der Beschwerden, da sie das Problem nicht ursächlich behandeln.

Ein Ausweg liegt in der Rekonditionierung der Muskulatur. Wird die wirbelsäulennahe Muskulatur gezielt gekräftigt, kann sie wieder für Stabilität und Funktionalität der Wirbelsäule sorgen. Schmerzen nehmen ab und Beweglichkeit nimmt zu. Ein gezieltes Muskelaufbautraining wird mittlerweile bei chronischen, muskelbedingten Schmerzzuständen als entscheidende therapeutische Maßnahme angesehen, die auch präoperativ und postoperativ eingesetzt wird. Operationen lassen sich sogar dadurch vermeiden.

Lange Wirkliste des Krafttrainings

Die positiven Wirkmechanismen von Kieser Training gehen über die bisher beschriebenen Effekte noch hinaus. Denn Krafttraining bringt auch ein vermindertes Verletzungsrisiko, allgemeine Leistungssteigerung, es korrigiert die Haltung, unterstützt die Gewichtsabnahme, verzögert die Entwicklung von „Alterszucker“, erhöht die Beweglichkeit, es beugt altersbedingten Erkrankungen und Osteoporose effektiv vor, senkt den Blutdruck und reduziert dadurch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

Basispressemappe

3. Ein Trainingssatz, ohne Aufwärmen, aber dafür regelmäßig

Kieser Training räumt mit einigen Fitness-Irrglauben auf. So ist Aufwärmen im Sinne von „Muskeln warmlaufen“ kontraproduktiv. Trotzdem wird bei Kieser Training aufgewärmt. Denn 90 Prozent der Trainingsdauer an jeder einzelnen Maschine dient der Vorbereitung der Muskulatur auf die Anstrengung der letzten Trainingssekunden, wenn der eigentliche Trainingsreiz gesetzt wird. Gänzlich aus dem Trainingskonzept verbannt ist das Stretching, dessen Nutzen bisher wissenschaftlich nicht erwiesen wurde. Muskelverkürzungen und Dysbalancen werden durch das Trainieren der Gegenspieler, das Training über den gesamten Bewegungsumfang und dehnungsbetonte Ausführungen (etwa beim großen Brustmuskel) korrigiert und beseitigt. Zu guter Letzt macht es keinen Sinn, mehrere „Sätze“ an ein und derselben Maschine zu trainieren, da sich Trainingsreize nicht addieren.

Die Trainingsmethodik von Kieser Training entspricht weitgehend einem Krafttraining mit Hypertrophieeffekt, die Muskeln gewinnen alleine durch Zellvergrößerung an Größe. Kälin: „Primär die Muskelspannung setzt den Trainingsreiz weniger die Bewegung. Die Maschinentechologie gewährleistet den Spannungsreiz über die gesamte Bewegungsamplitude.“

Bei Kieser Training wird an einer Maschine jeweils ein Satz trainiert. Innerhalb von 60 bis 90 Sekunden sollte der Muskel lokal erschöpft sein, sodass keine vollständige Bewegung mehr möglich ist. Denn erst in den letzten Sekunden wird der ausschlaggebende Trainingsreiz gesetzt, der zum Kraftzuwachs führt. Ist der Muskel nach 90 Sekunden noch nicht lokal erschöpft, steigert der Kunde das Gewicht beim nächsten Training.

Die Bewegung an den Trainingsmaschinen wird grundsätzlich über den gesamten, individuell möglichen Bewegungsradius ausgeführt. Das Ausführungstempo ist dabei sehr langsam und folgt einem vorgegebenen Rhythmus. Bei dieser Art des Krafttrainings ist es nicht erforderlich sich vorher aufzuwärmen, da der Muskel oder die Muskelgruppe bei jeder Übung lokal aufgewärmt wird. So kann es zu keinen Muskelverletzungen kommen.

Das Prinzip der Regelmäßigkeit

Im Anschluss an das Training benötigt der Körper eine Erholungsphase von mindestens 48 Stunden. Denn die intensive Belastung löst in Muskulatur, Sehnen, Bändern und Knochen eine Anpassungsreaktion des Körpers aus. In dieser Phase wächst die Kraft über ihr ursprüngliches Ausgangsniveau hinaus. Durch diesen als Superkompensation bezeichneten Prozess verfügen die Muskeln beim nächsten Training über ein höheres Kraftpotenzial.

Für einen dauerhaften Trainingserfolg ist es entscheidend, regelmäßig und konsequent zu trainieren: Werden die Trainingsintervalle zu kurz gewählt, kann sich der Körper nicht ausreichend regenerieren, das Immunsystem wird geschwächt und der Kraftzuwachs bleibt aus. Im schlimmsten Fall wird die Muskulatur sogar schwächer. Sind die Trainingsintervalle hingegen zu lang, stagniert die Leistung. Es

Basispressemappe

kann zu Kraftverlust und Leistungsverschlechterung kommen. Bleibt der Trainingsreiz ganz aus, bildet sich die gerade gewonnene Muskulatur nach etwa 14 bis 20 Tagen wieder zurück. Daher sind zwei Trainingseinheiten pro Woche ideal.

Ein regelmäßiges Training vorausgesetzt ist die Grenze des genetischen Potenzials nach 12 bis 24 Monaten konsequenten Trainings erreicht. Regelmäßiges Training kann dieses hohe Krafniveau ein Leben lang erhalten.

Basispressemappe

4. Das Training: selbstständig oder assistiert

Kieser Training differenziert sein Angebot in selbständiges und assistiertes Training. Im selbständigen Training trainieren Kunden, welche keine nennenswerten Probleme am Bewegungsapparat haben. Sie trainieren nach einer strukturierten Einführungsphase selbständig, jedoch unter Aufsicht. Das assistierte Training ist für Kunden mit Beschwerden am Bewegungsapparat - insbesondere an Rücken und Nacken – vorgesehen. Ebenso für Kunden, die deutlich schwächer sind als die durchschnittliche Bevölkerung und daher eine umfangreichere und sorgfältige Einführung oder intensivere Begleitung benötigen. Im Einführungstraining wird abgeklärt, welches Training für den Kunden am besten geeignet ist.

Präventives, selbstständiges Training

In einem Eingangsgespräch erstellt ein Instruktor einen individuellen Trainingsplan für den Neukunden, der dessen Bedürfnisse und Trainingsziele berücksichtigt. Dieser Trainingsplan enthält maximal zehn Übungen, die alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen umfassen. Während der ersten drei Trainingseinheiten wird der Kunde von einem Instruktor begleitet. Dadurch lernt er nicht nur das „Know-how“ sondern auch das „Know-why“ kennen: Er erfährt, wie er die Maschinen einstellt, das Gewicht steigert, die Übungen korrekt ausführt und lernt die wichtigsten Grundlagen der Trainingsmethodik kennen. Im Anschluss an die Einführungsphase trainiert der Kunde selbstständig.

„Innerhalb des ersten Monats sollte der Neukunde die Trainingsberatung beim niedergelassenen Arzt in Anspruch nehmen“, empfiehlt Kälin: „Dieser prüft, ob aus medizinischer Sicht Einschränkungen vorliegen und berücksichtigt dabei auch bestehende Vorbefunde.“ Nach dem zehnten Training überprüft der Instruktor erneut die korrekte Ausführung aller Übungen. Die Erfolgskontrollen kann der Kunde alle 20 Trainingseinheiten oder nach einer längere Trainingspause in Anspruch nehmen.

Das selbstständige Training dauert jeweils rund 30 Minuten, zwei Mal in der Woche reichen in jedem Alter zum Kraftaufbau. Ist das persönliche Kraftniveau erreicht, reicht ein Training in der Woche, um die Kraft zu erhalten.

Assistiertes Training

Das assistierte Training ist für Menschen mit signifikanten Beschwerden empfehlenswert, etwa bei chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden, Verschleißerscheinungen, Bandscheibenvorfällen, Wirbelgleiten, Haltungsschwächen oder Osteoporose. Denn meist sind diese Beschwerdebilder mit einer allgemeinen oder spezifischen Schwäche der Muskulatur verbunden. Kälin: „Im assistierten Training werden nach einer ärztlichen Vorabklärung die zu schwachen Muskeln unter der Anleitung eines speziell ausgebildeten Instructors gezielt aufgebaut. In den meisten Fällen tritt eine deutliche Verbesserung sogar bis hin zur Schmerzfreiheit ein.“ Dieser sehr wichtige Schritt sollte allerdings nur

Basispressemappe

als Zwischenziel betrachtet werden. Um den Trainingserfolg zu halten und eine Kraftreserve zu schaffen, ist ein anschließendes, regelmäßiges Krafttraining empfehlenswert.

Isometrischer Maximalkrafttest

Um Kontraindikationen auszuschließen, steht am Anfang jedes assistierten Trainings eine ärztliche Vorabklärung mit einem isometrischen Maximalkrafttest. Dieser liefert eine exakte Analyse des Ist-Zustandes der tiefen, autochthonen Rückenstreckmuskulatur. Diese erstreckt sich beidseitig entlang der [Wirbelsäule](#) vom [Becken](#) über den [Brustkorb](#) zum [Kopf](#). Als Aufrichter und Stabilisator der Wirbelsäule ist sie der wichtigste Teil des aktiven [Bewegungsapparates](#) des Rückens.

In sieben unterschiedlichen Testpositionen werden die Kraft der Rückenstreckmuskeln und die Beweglichkeit der Lenden- oder der Halswirbelsäule gemessen. Die Resultate werden mit den Normdaten „rückengesunder“ Personen verglichen und geben Auskunft über mögliche Defizite dieser Muskulatur. Der isometrische Maximalkrafttest bietet damit die ideale Basis, um den Trainingsplan zu erstellen.

In der Regel erstreckt sich ein assistiertes Training auf 12 bis 18 Sitzungen von jeweils 30 Minuten. Je nach Dauer des assistierten Trainings finden ein bis zwei ärztliche Trainingskontrollen statt, in denen auch der Maximalkrafttest wiederholt werden kann. Ein Ergänzungsprogramm an den Trainingsmaschinen dient der zusätzlichen Kräftigung der sekundären Wirbelsäulenstabilisatoren: beispielsweise der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, der breiten oberflächigen Rückenmuskulatur und der Muskeln des Schultergürtels. Das assistierte Training schließt mit einer Abschlussuntersuchung.

Test- und Therapiemaschinen für den Rücken und Nacken

Das assistierte Training gründet auf einem Verfahren, das in den 1970er- und 1980er-Jahren in den USA an den Universitäten von Kalifornien und Florida entwickelt wurde und bei der Behandlung schnell sehr gute Erfolge zeigte. In Europa wurde dieses erstmals 1990 in Zürich in der Praxis von Dr. med. Gabriela Kieser (Vize-Präsidentin des Verwaltungsrates der Kieser Training AG) eingesetzt und aufgrund der großen Erfolge bei den Kunden als fester Bestandteil in das Kieser Training-Konzept integriert.

Dafür wird eine hoch spezialisierte, computergestützte Test- und Trainingstechnologie eingesetzt, deren ausgeklügelte Fixierung des Kunden es ermöglicht, die Hilfsmuskulatur funktionell auszuschalten und nur die schwer erreichbare Rückenstreckmuskulatur gezielt zu testen und aufzutrainieren. So wird verhindert, dass stärkere Muskeln die Arbeit der Schwächeren übernehmen und diese letztlich – trotz vermeintlichem Training – immer mehr verkommen. Es wird also ausschließlich die Muskulatur trainiert, die gestärkt werden muss.

Die Lumbal-Extension-Therapiemaschine trainiert die autochthone Rückenstreckmuskulatur der Lendenwirbelsäule. Hier fixieren Beckenrolle, Fußrasten, Oberschenkelpolster und -gurte das Becken

Basispressemappe

des Kunden derart, dass die stärkere Gesäß- und Beinmuskulatur funktional ausgeschaltet wird. Bei der Übungsausführung sind somit lediglich die Lumbalextensoren (die Streckmuskel der Lendenwirbelsäule) aktiv. An der Cervical-Extension-Therapiemaschine werden die tiefen Rückenstrecker der Halswirbelsäule trainiert. Fixierende Schultergurte, Brustpolster und eine Nackenstütze verhindern jegliche Ausweichbewegungen im Schulterbereich. Auch hier sind lediglich die Cervicalextensoren (die Streckmuskel der Halswirbelsäule) bei der Bewegung aktiv und werden so gezielt gekräftigt.

5. Kieser Training Selection: eine österreichische Entwicklung

Voraussichtlich 2013 gibt es mit Kieser Training Selection erstmals ein Konzept, das gesundheitsorientiertes Krafttraining auch in Städte mit 50.000 bis 100.000 Einwohnern bringt. Bei der Entwicklung dieses Geschäftsmodells ist Kieser Training Österreich federführend beteiligt. Bis Ende 2013 sollen in Österreich zwei Piloteinrichtungen erfolgreich etabliert werden. Mit diesem Geschäftsmodell soll bis 2017 zumindest auch in den Städten Innsbruck, Klagenfurt, Leoben, Steyr, St Pölten, Villach, Wels und Wiener Neustadt nach der Kieser Training-Methode trainiert werden können.

Die Idee einer kleinen Kieser Training-Einheit wurde im Jahr 2003 durch die Anfrage mehrerer Hotelbetreiber und Thermenresorts geboren. War das ursprüngliche Konzept rein für Hotel- und Kurgäste ausgerichtet, wurde es von einem Konzept für den touristischen Bereich zu einem Geschäftsmodell für kleinere Städte weiterentwickelt.

Kleinere Betriebsfläche (mindestens 200m²), weniger Maschinen (mindestens 17), kürzere Öffnungszeiten (mindestens 30 Stunden pro Woche) und die Standortwahl (Frequenzlage) machen Kieser Training Selection-Einrichtungen an Standorten mit kleinerem Kundenpotential rentabel.

Basispressemappe

6. Kieser Training Standards

Trainingsmaschinen

Zur ausgewogenen Kräftigung stehen in allen Betrieben 28 unterschiedliche Trainingsmaschinen sowie Test- und Therapie-Maschinen zur Verfügung. Die Trainingsmaschinen erfüllen alle Anforderungen eines dynamischen, konzentrisch exzentrischen Krafttrainings mit variablem Widerstand, das heißt, dass der zu überwindende Widerstand im Bewegungsablauf nicht gleich bleibt. Sie ermöglichen ein nahezu isoliertes Training der Muskeln über den gesamten physiologischen Bewegungsumfang. Die Maschinen werden individuell auf den Kunden eingestellt und erlauben eine exakte Dosierung des Gewichts.

Alle Eingelenkübungen verfügen über einen Excenter, der den Widerstand der Hebelwirkung der Muskeln anpasst. Muskeln entfalten in bestimmten Gelenkwinkeln mehr, in anderen weniger Kraft. Würde man einem Muskel in jedem Winkel der Bewegung den gleichen Widerstand entgegensetzen, könnte es in manchen Winkeln zur Überforderung, in anderen zur Unterforderung des Muskels kommen. Genau das verhindert der Excenter und ermöglicht ein effektives Training bei gleichzeitig größter Ausnutzung des Kraftpotentials.

Bis 2003 kamen bei Kieser Training MedX-Maschinen zum Einsatz, welche vom Amerikaner Arthur Jones entwickelt wurden. Mittlerweile hat Kieser Training deren Prinzip weiter verbessert und produziert seit 2007 eigene Trainingsmaschinen unter dem Namen DELPHEX. Diese hochwertigen Maschinen kommen bei Kieser Training exklusiv zum Einsatz. Für das Training bestimmter Muskelgruppen wurden zusätzlich neue Maschinentypen entwickelt, unter anderem für die Fußhebung (vorderer Schienbeinmuskel), die Halsbeugung seitwärts (Kopfwender und oberer Teil des Trapezmuskels), die Halsbeugung nach vorne (langer Kopfmuskel und vorderer Teil des Rippenhalters), die Nackenstreckung (oberer Teil der Streckmuskeln der Wirbelsäule) oder Schulterdrehung nach innen (Unterschulterblattmuskel) sowie die Schulterdrehung nach außen (Untergrätenmuskel).

Rückentest

Die Test- und Therapiemaschinen messen die Kraft der tief liegenden Rückenstreckmuskeln und die Beweglichkeit der Lenden- oder Halswirbelsäule. Sie ermöglichen eine exakte Ist-Analyse der Rückenmuskulatur. Die Testresultate werden mit Normdaten „rückengesunder“ Personen verglichen. Das Analyse-Ergebnis gibt Auskunft über mögliche Defizite dieser Muskulatur und liefert die ideale Grundlage, auf der das individuelle beziehungsweise das assistierte Trainingsprogramm erstellt wird.

Ausstattung

In den Betrieben gilt das Prinzip der Konzentration auf das Wesentliche: den Trainingserfolg. Konsequenterweise wird auf alles verzichtet, was nicht zur Kräftigung beiträgt oder vom Training ablenkt wie Hintergrundmusik, Bar, Sauna oder Solarium.

Basispressemappe

Hygiene

Sowohl die Duschen – eine Eigenentwicklung aus Edelstahl – als auch die Parkett- und Fliesen- oder Polyurethanböden reduzieren die Staubbelastung und mögliche Pilzkontaminationen. Die tägliche Reinigung umfasst alle Körperauflagestellen an den Maschinen. Die Kunden trainieren mit Handtuch, Schuhen und langer Sportbekleidung.

Öffnungszeiten

Die Kieser Training-Betriebe sind an 365 Tagen im Jahr geöffnet: montags bis freitags, von 7:30 Uhr bis 21:30 Uhr sowie samstags, sonn- und feiertags von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Kundenverträge

Die Verträge enthalten keine Aufnahmegebühr oder Erneuerungsklauseln. Bei einem ärztlich attestierten Trainingsverbot oder einem Umzug an einen Ort, der mindestens 30 Kilometer entfernt vom nächsten Kieser Training-Betrieb liegt, hat der Kunde das Recht zur außerordentlichen Kündigung. Der Ausweis ist in allen Kieser Training-Betrieben gültig, auch im Ausland, und ermächtigt gegen Bezahlung eines reduzierten Einzeleintritts auch zum Training in Kieser Training Selection-Einrichtungen.

Ausbildung

Kompetente Dienstleistung setzt qualifizierte Mitarbeiter voraus. Aus diesem Grund gründete die Kieser Training AG 1987 die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle (ADOK) in Zürich und 1997 in Köln. Als Dozenten sind Ärzte und Sportwissenschaftler mit einem breiten Erfahrungsspektrum tätig. Ärzte, Geschäftsleiter und Instruktor arbeiten sich in den obligatorischen Kursen, Prüfungen und Praktika in die spezielle Thematik ein und bereiten sich intensiv auf ihre Tätigkeit vor. Durch den Austausch der ADOK mit der Forschungsabteilung und der Qualitätskontrolle der Kieser Training AG werden die Kurse beständig weiterentwickelt. Neuste Erkenntnisse der Sportwissenschaft fließen so in die Wissensvermittlung ein.

Interne und externe Qualitätskontrolle

Um zu gewährleisten, dass jeder Kunde unabhängig vom Standort in jedem Kieser Training-Betrieb das gleiche Produkt vorfindet, unterliegen die Handlungsabläufe betriebsinternen Standards. Die interne Qualitätskontrolle prüft in den Betrieben den Grad der Standard-Umsetzung.

Forschung

Aufgrund der langjährigen Spezialisierung auf die Lösung von Kräftigungsproblemen verfügt Kieser Training über eine große Datenmenge und einen praxisbezogenen Wissensvorsprung. Der Mangel an internationalen Standards für präventives und therapeutisches Krafttraining führte im Jahr 2002 zur

Basispressemappe

Gründung der Forschungsabteilung. Deren zentrale Aufgaben sind die Qualitätssicherung, sowie die Quantifizierung und Weiterentwicklung des Konzeptes. Diese Standards gewährleisten, dass der hohe Wissensstand gesichert, weiterentwickelt und auf breiter Ebene nutzbar gemacht wird. Zu diesem Zweck steht Kieser Training im Austausch mit wissenschaftlichen Zentren, Institutionen und Kooperationspartnern in Deutschland und der USA.

Basispressemappe

7. Gründungsgeschichte

Es war im Jahr 1958, als der damalige Boxer Werner Kieser sich kurz vor einem entscheidenden Wettkampf eine Rippenfellquetschung zuzog, die es ihm unmöglich machte, in den Ring zu steigen. „Ich war damit für Monate vom Boxtraining ausgeschlossen. Ein spanischer Profiboxer brachte mir das Training mit Hanteln bei, in der Absicht, meine Rehabilitationszeit zu verkürzen. Ein Effekt, der sich tatsächlich einstellte – zum Erstaunen von Arzt und Trainer“, erzählt der Firmengründer. Während die Ärzte Schonung verordnet hatten, wurde die Heilung durch gezielt eingesetztes Krafttraining gefördert. Eine Theorie, die dem damaligen Stand der Sportmedizin diametral entgegen stand.

„Die Metamorphose, die sich an meinem Körper vollzog und die Beschleunigung des Heilungsprozesses begeisterten mich für das damals noch unbekanntes Training. Mit dieser ‚Entdeckung‘ verlor das Boxen seine Magie und ich befasste mich fortan mit dem Krafttraining.“ Kieser durchforstete die spärliche Literatur und konsultierte tatsächliche und vermeintliche Experten. „Es war dieses Gefühl, etwas Wichtiges gesehen zu haben, das von der Allgemeinheit jedoch nicht wahrgenommen wurde. Und so begann ich damit, den Leuten klarzumachen, welche Vorteile ein starker Körper bringt. Und das tue ich auch heute noch.“

1966 machte sich Kieser mit einem ersten Kraftstudio in Zürich selbstständig, lange bevor die Fitnesswelle aus den USA Europa erreicht hatte. Damit zählte er zu einer der Ersten auf dem Kontinent. „Ein roher Holzboden, eine zum Duschaum verwandelte Waschküche, Trinkwasser vom Hahn und viele Tonnen Eisen in Form von Hanteln. Die Verwaltung bestand aus einem Stehpult.“ Ein Jahr später, 1967, gründete Kieser die Kieser Training AG: „Damit erhielt mein Gebilde aus Schrott und Hoffnungen auch eine juristisch stringente Form“.

Mit der Fitnesswelle kam bald die „besser“ ausgerüstete Konkurrenz. Kieser erweiterte sein Angebot um Annehmlichkeiten wie Sauna und Solarium. „Doch je breiter mein Angebot wurde, desto weniger trainierten meine Kunden. Sie legten sich lieber in die Sauna. Schließlich wurde mir die Sache zu blöd. Ich entfernte alles, was nicht unmittelbar dem Training diente.“ Das Resultat: ein Drittel der Kunden blieb aus, doch kamen andere und der Kundenstamm begann kontinuierlich zu wachsen. „Diesen Kunden konnte ich echten Nutzen bieten“, so Kieser.

Das ursprüngliche Konzept ist bis heute im Wesentlichen unverändert, lediglich die Trainingstechnologie hat sich weiterentwickelt. So war die erste Ausrüstung noch selbstgebaut – mit dem Schweißbrenner und aus Alteisen vom Schrottplatz. Mitte der 70er Jahre erfuhr Werner Kieser von der Erfindung der Nautilusmaschinen. „Ihr Erfinder, Arthur Jones, war mir 20 Jahre voraus. So legte ich mein Schweißgerät beiseite und pumpte mir das Geld zusammen, um diese Maschinen aus den USA zu beschaffen.“ 1980 war er schließlich Generalimporteur für Nautilusmaschinen.

Basispressemappe

In den 80er Jahren hatte Jones in den USA völlig neuartige Test- und Trainingsmaschinen entwickelt, mit deren Hilfe sich Wirbelsäulensyndrome effizient behandeln ließen. Erstmals in Europa kamen diese Maschinen 1990 unter Leitung von Dr. med. Gabriela Kieser bei Kieser Training zum Einsatz. Durch den Trainingserfolg der Kunden ermutigt, integrierte sie die Test- und Therapiemaschinen als festen Bestandteil ins Konzept.

Seit 1981 expandierte Kieser, zunächst in der Schweiz, später in Deutschland, Luxemburg, Großbritannien, Österreich, den Niederlanden, Australien, Tschechien, Spanien und seit 2009 auch in Singapur.

„Ich glaube, mit der Spezialisierung auf das Kraftproblem – mit der Produktion von Magermasse – mehr zufällig den Kern der Sache getroffen zu haben. Um es mit Schopenhauer auszudrücken, Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts.“ Auf seine Zukunftspläne hin befragt, antwortet Kieser: „Die ganze Welt kräftigen!“

8. Unternehmenschronik & Fakten: Kieser Training weltweit

- 1966** Werner Kieser gründet das erste Kraftstudio in Zürich.
- 1967** Gründung der Kieser Training AG.
- 1973** Die Neue Zürcher Zeitung publiziert im Wissenschaftsteil (20.09.1973) den Artikel „Probleme des Krafttrainings“. Werner Kieser erläutert hier das Problem der „Kraftkurve“ und der „Negativ-Trainingsmethode“. In der Folge erfährt das Sportstudio von Werner Kieser einen starken Zustrom von Leistungs- und Hochleistungssportlern.
- 1978** Werner Kieser rüstet als erster in Europa seinen Trainingsbetrieb vollständig mit den damals revolutionären Nautilus-Maschinen aus.
- 1979** „Leistungsfähiger durch Krafttraining“ (Falken) von Werner Kieser erscheint als erstes deutschsprachiges populärwissenschaftliches Buch zum Thema.
- 1981** Kieser Training expandiert in der Schweiz mittels Franchising.
- 1987** Werner Kieser gründet zur Ausbildung der Mitarbeiter die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle.
- 1990** Der erste Pilotbetrieb in Deutschland eröffnet in Frankfurt.
Im selben Jahr eröffnet Frau Dr. med. Gabriela Kieser in Zürich die erste Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie.
Der Artikel „Vom Krafttraining zur Krafttherapie“ von Werner Kieser (Neue Zürcher Zeitung 04.04.1990) weckt das Interesse der medizinischen Fachwelt.
- 1994** Mit vier weiteren Stammbetrieben in Hamburg (2 Betriebe), Köln und München beginnt die Expansion in Deutschland.
- 1997** Der erste Franchisebetrieb in Deutschland eröffnet in Bremen.
- 1998** Die Kieser Training AG erwirbt die Lizenz für MedX-Maschinen (Nachfolge von Nautilus) in Europa und startet die Produktion in Dieburg (Deutschland).
- 2002** In Wien eröffnet der weltweit 100ste Kieser Training-Betrieb.
Die Forschungsabteilung der Kieser Training AG (FAKT) wird gegründet.
- 2003** In Kooperation mit DaimlerChrysler startet ein Projekt zur betrieblichen Prävention von Rückenschmerzen in der Produktionsstätte der S-Klasse in Sindelfingen.
Der 100ste Betrieb in Deutschland eröffnet in Berlin-Köpenick.
- 2004** In Eindhoven eröffnet der erste Betrieb in den Niederlanden. Damit ist Kieser Training in sechs europäischen Ländern präsent: in Deutschland, Großbritannien, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich und der Schweiz.

Basispressemappe

- 2005** Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Australien/Neuseeland.
- 2006** Eröffnung eines Pilotbetriebes in Australien, Sydenham.
Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Polen, Tschechien, Slowakei, Ungarn, Rumänien, Bulgarien, Slowenien und Kroatien.
Unterzeichnung des Masterfranchisevertrages für Spanien.
- 2007** Die Kieser Training AG feiert 40-jähriges Bestehen.
Mit der Eröffnung in Prag ist Kieser Training in acht Ländern präsent. In Australien wird der zweite Betrieb in Melbourne eröffnet.
- 2008** Kieser Training richtet sein neues Maschinen-Endfertigungswerk in Gottmadingen, Süddeutschland, ein. Im selben Gebäude werden neben dem Logistikzentrum auch die interne Ausbildung und wesentliche Teile der Forschungs- und Entwicklungsabteilung untergebracht.
Mit der Eröffnung in Barcelona startet auch der spanische Master Franchisenehmer sein Geschäft.
- 2009** Im Mai eröffnet der erste Kieser Training-Betrieb Asiens in Singapur. Damit ist Kieser Training in zehn Ländern vertreten.
- 2010** Die Kieser Training AG gibt im Mai bekannt, dass die mit Jahresende auslaufende Masterfranchiselizenz für die Schweiz nicht erneuert wird. Werner Kieser will seinen Heimmarkt wieder selbst besetzen um die stete Weiterentwicklung seines Produkts kompromisslos umsetzen zu können. Da die bisherige Masterfranchisenehmerin ihre bestehenden Betriebe unter einer neuen Marke weiterführen will, wird in der Schweiz ab 2011 ein neues Netz von Betrieben aufgebaut.
- 2011** Der Kraftsensor, eine Eigenentwicklung von Kieser Training, mit der der Kraftstatus analysiert und der Trainingsfortschritt kontrolliert werden kann, wird eingeführt.

Fakten

Unternehmenszentrale	Kieser Training AG Kanzleistraße 126 8026 Zürich, Schweiz
Organisationsform	Aktiengesellschaft nach Schweizer Recht (ohne Börsennotierung), seit 1967
Gründung	1967 durch Werner Kieser
Dienstleistung	gesundheitsorientiertes Krafttraining
Standorte Trainingsbetriebe	Australien (2), Deutschland (120), Großbritannien (1), Luxemburg (1), Österreich (7), Schweiz (6), Spanien (1), Singapur (1), Tschechien (1)

Basispressemappe

9. Unternehmenschronik & Fakten: Kieser Training Österreich

- 2000** In 1090 Wien eröffnet der erste Kieser Training-Betrieb Österreichs. Er ist gleichzeitig der weltweit größte Kieser Training-Betrieb.
- 2001** Der Kieser Training-Betrieb in Graz wird eröffnet.
- 2002** Der zweite Kieser Training-Betrieb in Wien (Neustiftgasse) ist außerdem der 100ste weltweit.
- 2003** Start der Entwicklung von Kieser Training Selection; gemeinsam mit Kurbad Tatzmannsdorf AG und dem Thermen- und Vitalhotel Bad Tatzmannsdorf.
Auch Salzburg erhält einen Kieser Training-Betrieb.
- 2005** Der dritte Wiener Kieser Training-Betrieb eröffnet im vierten Wiener Gemeindebezirk.
- 2008** In Linz eröffnet der erste Kieser Training-Betrieb Oberösterreichs.
- 2010** Kieser Training Österreich feiert 10-jähriges Bestehen.
- 2011** Im September wird der vierte Wiener Kieser Training-Betrieb am Praterstern eröffnet und Graz feiert sein 10-jähriges Jubiläum.

Fakten

Geschäftsführer Österreich	Ralf Kälin (1967), operativer Geschäftsführer Dr. Gabriela Kieser (1959) Werner Kieser (1940)
Head Office Österreich	Kieser Training GmbH Neustiftgasse 73-75 1070 Wien Tel. +43 1 523 78 78 Fax +43 1 523 78 78 – 20 atinfo@kieser-training.com www.kieser-training.at
Jahresumsatz 2010	EUR 9 Mio.
Beschäftigte	
Österreich	75
Kunden	
Insgesamt	274.000
Österreich	19.000
Durchschnittsalter	52 Jahre
Jüngster - ältester Kunde	13 - 91 Jahre
Struktur	55 % Frauen 45% älter als 50 Jahre

Basispressemappe



Kieser Training in Österreich

Kieser Training-Betriebe

- 1020 Wien, Praterstern 3
- 1040 Wien, Favoritenstraße 27A
- 1070 Wien, Neustiftgasse 73-75
- 1090 Wien, Julius-Tandler-Platz3
- 1120 Wien, Grünbergstr. 15 (ab Frühjahr 2012)
- 4020 Linz, Hamerlingstraße 44
- 5020 Salzburg, Sterneckstraße 11
- 8020 Graz, Babenbergerstraße 44

Kieser Training Selection-
Einrichtungen

In Entwicklung
Bis 2013 zwei Pilotbetriebe

Pressekontakt

wortart - Agentur für Kommunikation
Mag. Steindorfer Christine MAS
Cumberlandstraße 22/26
1140 Wien
Tel. +43 699 171 77 404
christine.steindorfer@wortart.at

Basispressemappe

10. Publikationen

Bücher

Kieser, Werner: Eisen macht leicht. CD. Mannheim 2010

Kieser, Werner: Die Entdeckung des Eisens. Stationen meines Lebens. 2008. Berlin 2008.

Kieser, Werner (Hrsg.): Krafttraining in Prävention und Therapie. Grundlagen, Indikationen, Anwendungen. Bern 2006.

Kieser, Werner: Das Kieser Training. 50 Übungskarten für einen starken Rücken. Kreuzlingen/München 2005.

Kieser, Werner: Gesundheit kennt kein Alter. Kieser Training für Einsteiger. München 2005.

Kieser, Werner: Kieser Training für Frauen. München 2003.

Kieser, Werner: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz. Gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser Methode. Komplett überarbeitete und erweiterte Neuauflage München 2003.

Kieser, Werner: Full Strength. A Training Handbook for a Strong Back and a Healthy Body. London 2002.

Kieser, Werner: Die Seele der Muskeln. Zürich / Düsseldorf 1998.

Wissenschaftliche Publikationen

2008

Goebel S., Stephan A. (2008) Medizinische Kräftigungstherapie. Studie: Abbau von Angst-Vermeidungs-Überzeugungen. Physiotherapie med, 3, 19-23.

2005

Dr. Sven Goebel, Anika Stephan, Prof. Dr. Jürgen Freiwald: Krafttraining bei chronischen lumbalen Rückenschmerzen. Ergebnisse einer Längsschnittstudie, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Heft 11/2005.

2000/2001

«Akzeptanz und Nutzen eines Krafttrainings bei alten Menschen », Albertinenhaus in Hamburg (Prof. Dr. med. Hans-Peter Meier-Baumgartner). Die Studie wurde während des Deutschen Geriatriekongresses in Berlin 2001 präsentiert.

1999-2001

«MedX-System-implementierendes multinodales Therapiekonzept bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen», Aukmmtalklinik (Prof. Dr. med. Karl-Ludwig von Hanstein und Dr. med. Holger Friebe).

Basispressemappe

1997-2002

«Dreistufiges Modellvorhaben mit chronisch rückerkrankten Bergleuten», Fakultäten für Sportwissenschaften der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Edgar Eckers) und der Humboldt-Universität zu Berlin (Prof. Günter Tidow).

1996

Kieser Training unterstützt die Studie über die Bandscheibendruckmessung an zwei Probanden an der Universität in Ulm. Die Resultate wurden im Spine veröffentlicht: «New In Vivo Measurements of Pressures in the Intervertebral Disc in Daily Life», Wilke, Neef, Caimi et al., Spine Vol., No. 8, April 15, 1999.

1994-1997

«Modellprojekt im Steinkohlenbergbau zur Primärprävention von Wirbelsäulenverletzungen», Fakultäten für Sportwissenschaften der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Edgar Eckers) und der Humboldt-Universität zu Berlin (Prof. Günter Tidow). Die Ergebnisse sind in den Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft 1998, Czwalina Verlag Hamburg veröffentlicht worden.

1994-1996

«Medizinische Kräftigungstherapie bei chronischen lumbalen Beschwerden», eine multizentrische Studie der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT).

1988

«Krafttraining zur Rehabilitation bei Patienten nach Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes», Promotion von Dr. med. Gabriela Kieser.

11. Wissenschaftlich bewiesener Nutzen des Krafttrainings

Die Kraft kann bis ins hohe Alter entwickelt werden. Vielen altersbedingten Erkrankungen wird durch Krafttraining effektiv vorgebeugt.

- Fiatarone, M., Marks, E., Ryan, N., Meredith, C., Lipsitz, L. & Evans, W. (1990). High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. *JAMA : The Journal of the American Medical Association*, 263, 3029-34.
- Hurley, B.F. & Roth, S.M. (2000). Strength training in the elderly: effects on risk factors for age-related diseases. *Sports Medicine*, 30, 249-68.
- Hunter, G.R., McCarthy, J.P. & Bamman, M.M. (2004). Effects of resistance training on older adults. *Sports Medicine*, 34, 329-48.
- Graves, J.E. & Franklin, B.A. (2001). *Resistance training for health and rehabilitation*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Goebel, S. (2002). *Entwicklung, Überprüfung und Normierung eines Kraftmessverfahrens*. Universität Bonn.

Krafttraining bedingt eine Abnahme des Körperfettanteils.

- Campbell, W.W., Crim, M.C., Young, V.R. & Evans, W.J. (1994). Increased energy requirements and changes in body composition with resistance training in older adults.. *American Journal of Clinical Nutrition*, 60, 167-75.

Chronische Kreuzschmerzen treten häufig bei schwacher, tiefliegender Rückenmuskulatur auf. Deren Kräftigung verhindert bzw. reduziert Rückenschmerzen.

- Risch, S., Norvell, N., Pollock, M., Risch, E., Langer, H., Fulton, M., Graves, J. & Leggett, S. (1993). Lumbar strengthening in chronic low back pain patients. *Spine*, 18, 232-8.
- Carpenter, D. & Nelson, B. (1999). Low back strengthening for the prevention and treatment of low back pain. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 18-24.
- Hultman, G., Nordin, M., Saraste, H. & Ohlson, H. (1993). Body composition, endurance, strength, cross-sectional area, and density of MM erector spinae in men with and without low back pain.. *Journal of Spinal Disorders*, 6, 114-23.
- Lee, J., Hoshino, Y., Nakamura, K., Kariya, Y., Saita, K. & Ito, K. (1999). Trunk muscle weakness as a risk factor for low back pain. *Spine*, 24, 54-7.

Basispressemappe

Krafttraining verringert das Schmerzerleben bei Rückenschmerzpatienten.

- Kessler, M., Neef, P., Grupp, B., Kollmannsberger, A. & Traue, H. (1993). Veränderungen des Schmerzerlebens durch Muskeltraining bei Rückenschmerzpatienten. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 9, 379-392.

Arthrotisch bedingte Schmerzen in Gelenken nehmen durch Krafttraining ab.

- Huang, M.-H., Lin, Y.-S., Yang, R.-C. & Lee, C.-L. (2003). A comparison of various therapeutic exercises on the functional status of patients with knee osteoarthritis. Seminars on Arthritis & Rheumatism, 32, 398-406.
- Ettinger, W.H.J., Burns, R., Messier, S.P., Applegate, W., Rejeski, W.J., Morgan, T., Shumaker, S., Berry, M.J., O'Toole, M., Monu, J. & Craven, T. (1997). A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness Arthritis and Seniors Trial (FAST). JAMA : The Journal of the American Medical Association, 277, 25-31.

Dem Krankheitsbild der Osteoporose kann mit Krafttraining effektiv vorgebeugt werden.

- Kelley, G., Kelley, K. & Tran, Z. (2001). Resistance training and bone mineral density in women: a meta-analysis of controlled trials. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 80, 65-77.
- Layne, J. & Nelson, M. (1999). The effects of progressive resistance training on bone density: a review. Medicine and Science in Sports and Exercise, 31, 25-30.
- Kerr, D., Ackland, T., Maslen, B., Morton, A. & Prince, R. (2001). Resistance Training over 2 Years Increases Bone Mass in Calcium-Replete Postmenopausal Women. Journal of Bone and Mineral Research, 16, 175-181.

Regelmäßiges Krafttraining erhöht die Stoffwechselaktivität und den Grundumsatz.

- Hunter, G., Wetzstein, C., Fields, D., Brown, A. & Bamman, M. (2000). Resistance training increases total energy expenditure and free-living physical activity in older adults. Journal of Applied Physiology, 89, 977-984.
- Campbell, W.W., Crim, M.C., Young, V.R. & Evans, W.J. (1994). Increased energy requirements and changes in body composition with resistance training in older adults.. American Journal of Clinical Nutrition, 60, 167-75.

Bei korrekter Durchführung ist Krafttraining auch bei Älteren sicher und risikoarm.

- Ehram, R. & Aeschlimann, A. (1994). Training der Muskelkraft im Alter. Orthopäde, 23, 65-75.

Basispressemappe

Krafttraining verbessert die Glucosetoleranz und beugt der Entwicklung einer Altersdiabetes vor.

- Miller, J., Pratley, R., Goldberg, A., Gordon, P., Rubin, M., Treuth, M., Ryan, A. & Hurley, B. (1994). Strength training increases insulin action in healthy 50- to 65-yr-old men. *Journal of Applied Physiology*, 77, 1122-1127.
- Honkola, A., Forsen, T. & Eriksson, J. (1997). Resistance training improves the metabolic profile in individuals with type 2 diabetes. *Acta Diabetologica*, 34, 245-8.

Mit Krafttraining kann der Ruheblutdruck reduziert werden.

- Carter, J.R., Ray, C.A., Downs, E.M. & Cooke, W.H. (2003). Strength training reduces arterial blood pressure but not sympathetic neural activity in young normotensive subjects. *Journal of Applied Physiology*, 94, 2212-6.
- Martel, G.F., Hurlbut, D.E., Lott, M.E., Lemmer, J.T., Ivey, F.M., Roth, S.M., Rogers, M.A., Fleg, J.L. & Hurley, B.F. (1999). Strength training normalizes resting blood pressure in 65- to 73-year-old men and women with high normal blood pressure.. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47, 1215-21.

Krafttraining optimiert durch eine verkürzte Darmtransitzeit die Verdauung.

- Koffler, K.H., Menkes, A., Redmond, R.A., Whitehead, W.E., Pratley, R.E. & Hurley, B.F. (1992). Strength training accelerates gastrointestinal transit in middle-aged and older men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 415-9.

Durch Krafttraining verbessert sich die Ausdauerleistungsfähigkeit in submaximalen Bereichen.

- Vincent, K., Braith, R., Feldman, R., Kallas, H. & Lowenthal, D. (2002). Improved cardiorespiratory endurance following 6 months of resistance exercise in elderly men and women. *Archives of Internal Medicine*, 162, 673-678.
- McCartney, N., Hicks, A., Martin, J. & Webber, C. (1995). Long-term resistance training in the elderly: effects on dynamic strength, exercise capacity, muscle, and bone. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 50, B97-104.
- Ades, P.A., Ballor, D.L., Ashikaga, T., Utton, J.L. & Nair, K.S. (1996). Weight training improves walking endurance in healthy elderly persons. *Annals of Internal Medicine*, 124, 568-72.
- Lowis, H., Trägler, M., Schulze, R., Lachtermann, E. & Keck, M. (2002). Krafttraining in der kardialen Rehabilitation. *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 18, 44-52.

Basispressemappe



12. Kontakt und Bildmaterial

Bildmaterial und weitere Informationen senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Pressekontakt

wortart – Agentur für Kommunikation
Mag. Christine Steindorfer MAS
Cumberlandstraße 22/26
1140 Wien, Österreich

Telefon +43 699 171 77 404

Fax +43 1 25 33 033 80 89

christine.steindorfer@wortart.at

Kontakt Kieser Training Österreich

Kieser Training GmbH

Neustiftgasse 73-75

1070 Wien, Österreich

Tel. +43 1 523 78 78

Fax +43 1 523 78 78 20

atinfo@kieser-training.com

www.kieser-training.at