



## 25 JAHRE KIESER TRAINING DEUTSCHLAND KÖRPERKULTUR IN FRANKFURTS ROTLICHTDISTRIKT

**FRANKFURT 1990. VOR 25 JAHREN ERÖFFNETE WERNER KIESER SEIN ERSTES STUDIO IN DEUTSCHLAND. AUSGERECHNET IN DER NIDDA-STRASSE 76 – MITTEN IM DROGEN- UND ROTLICHTMILIEU DES FRANKFURTER BAHNHOFVIERTELS.**

Warum die Geschichte von Kieser Training Deutschland ausgerechnet in Frankfurts ehemaliger Schmutzdecke begann? „Das war Zufall“, verrät Werner Kieser. „Ein guter Kunde – ein Schweizer Banker – wollte als Generalfranchisenehmer in Deutschland expandieren. Dieser setzte für den Start auf die Finanzmetropole Frankfurt. Ich wollte das damals gar nicht – wollte lieber auf einem Bauernhof Pferde züchten“, schmunzelt der Firmengründer.

Doch anstatt aufs Land zu ziehen, ergriff Kieser die Chance zur Expansion und eröffnete mitten im Frankfurter Bahnhofsviertel das erste deutsche Kieser Training-Studio.

Kieser erinnert sich: „Das Backsteingebäude ist schön und großzügig und bietet auf zwei Etagen ausreichend Raum. Der Industriecharme der ehemaligen Kürschnerei hatte es mir sofort angetan und der Besitzer war ein netter Mensch. Von den soziologischen Verhältnissen in dieser Ecke hatte ich damals keine Ahnung.“

Seine Ehefrau Dr. med. Gabriela Kieser rügte ihn: Er habe mit sicherem Griff die übelste Quadratmeile Deutschlands gefunden. Kieser lacht und sagt: „Die schlechte Nachricht ist: Ich mache alles falsch. Die gute Nachricht ist: Ich mache es gründlich.“

Die Geschäfte liefen schlecht und so bat der Generalfranchisenehmer nach zwei Jahren, Kieser möge das Studio und die Rechte für Deutschland zu-

rückkaufen. Dieser ließ sich nicht entmutigen: „Man gibt nicht auf, das ist unanständig! Schließlich hatten wir 1.200 Kunden – denen war ich es schuldig, weiterzumachen. Das bestätigt auch Harald Bendig, damals Geschäftsführer: „Wir fühlten uns den Kunden verpflichtet. Denn viele trainierten wirklich konsequent und ließen sich durch nichts von ihrem Training abhalten.“ Ein Erlebnis sei ihm stets in Erinnerung geblieben: „Im Winter 1990 lag ein halber Meter Schnee, der Verkehr stand still. Das Studio war leer, doch um 21.15 Uhr ging die Tür auf. Ein Kunde kam herein, schüttelte sich den Schnee vom Kopf und stellte seine Langlaufski in die Ecke. Mit denen war er tatsächlich zum Training gekommen.“

Und so setzte Kieser, dessen Namen in Deutschland heute 115 Studios tragen – allein 3 davon in Frankfurt – alles daran, das deutsche Pilotstudio ins Laufen zu bringen. Er veranstaltete unter anderem Vortragsabende für Kunden und Interessenten. An einem dieser Abende fiel ihm eine Aushilfe positiv auf: „Sonja Rogers – sie begegnete den Gästen charmant und eloquent. Nachdem wir Bendig zur Begleitung der weiteren Expansion nach Hamburg beorderten, stellten wir sie als seine Nachfolgerin ein. Sie

hat den Laden innerhalb weniger Monate gefüllt. Es wurde plötzlich ‚Kult‘ bei uns in diesem schrägen Viertel zu trainieren.“

Heute ist Kieser froh über seinen vermeintlichen Fehler. „Ich habe viel gelernt, z. B. wie wichtig es ist, Menschen stärkenorientiert einzusetzen.“ Inzwischen hat sich auch der Standort zum Szeneviertel entwickelt. So platzierte die US Tageszeitung „New York Times“ Frankfurt auf Rang zwölf der „52 Places to Go in 2014“ – wegen des hippen Nachtlebens im Rotlichtdistrikt und zahlreicher neuer Restaurants und Bars, deren Sinnlichkeit keineswegs unziemlich sei. ■

### ERÖFFNUNG KIESER TRAINING AUSTRALIEN

Im Frühjahr eröffnet unser siebtes Kieser Training-Studio in Australien.

Kieser Training Caulfield  
1st Floor, 189-191 Balaclava Rd  
3161 North Caulfield  
Australia

Harald Bendig (Franchisenehmer Kieser Training Koblenz), Monika Brederick (seit 1991 Kundin bei Kieser Training Frankfurt Innenstadt), Werner und Dr. med. Gabriela Kieser (v.l.n.r.)





# VOLLE RÜCKENDECKUNG

WARUM ISOLIERTES RÜCKENTRAINING UNVERZICHTBAR IST



Begleitete Erfolgskontrollen, Rückenanalysen und Kraftmessungen sind wichtige Hilfsmittel für den **effizienten Muskelaufbau**

**MUSKELKRAFT UND -DEHNBARKEIT SIND ERSTREBENSWERT. WIR FÜHLEN UNS ENERGIEGELADEN UND AKTIV, SIND MOBIL UND BEWEGLICH. WER SEINE RÜCKENMUSKELN GEZIELT TRAINIERT, FÖRDERT BEIDES.**

Eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule braucht vor allem eines: Ein starkes Muskelkorsett. Dabei spielen vor allem die tief liegenden Rückenstreckmuskeln eine wichtige Rolle. Sie verbinden die Wirbelkörper und verleihen der Wirbelsäule im Pakt mit Bändern und Sehnen den richtigen Halt.

Bei Menschen mit Rückenbeschwerden ist diese Muskelgruppe fast immer zu schwach. Die Folgen: Die Wirbelsäule wird instabil, die Wirbelgelenke blockie-

ren schneller und die Strukturen degenerieren vorzeitig. Das Nervensystem versucht, den Stabilitätsverlust über eine verstärkte Muskelanspannung zu kompensieren. Dies führt zu Muskelverspannung und -überlastung sowie Schmerzen. Die Betroffenen bewegen sich immer weniger und geraten in einen Teufelskreis von Schmerz und Inaktivität.

**Das richtige Training macht's**  
In den meisten Fällen hilft eine gezielte Kräftigung der Rückenstrecker, um Beschwerden zu lindern, zu beseitigen oder vorzubeugen. In neun von zehn Fällen lassen sich sogar Operationen vermeiden. Die Krux: Der Aufbau dieser Muskulatur gelingt nur, wenn beim Training das Becken mit Hilfe von Geräten fixiert und die Zielmuskulatur isoliert trainiert wird. Passiert dies nicht, über-

nehmen Hilfsmuskeln einen Teil der Arbeit – und die Rückenmuskeln bleiben schwach.

**So bleibt Ihr Rücken fit**  
Daher stärken Sie die Muskulatur der Lendenwirbelsäule an der F3 bzw. an deren Weiterentwicklung, der F3.1. Vorteil der neuen Maschine: Sie sorgt durch eine verbesserte Fixierung des Beckens für ein noch isolierteres Training als bisher. Wer unter chronischen Beschwerden leidet, dem empfehlen wir ein medizinisch begleitetes, vollständig isoliertes Training an unserer computergestützten Lumbar Extension-Maschine (LE). Sie ermöglicht übrigens auch eine fundierte Rückenanalyse und zeigt, wie hoch das Kraftniveau Ihrer Rückenstrecker ist.

Die Muskulatur der Halswirbelsäule trainieren Sie an der G5. Die ebenfalls computergestützte Cervical Extension-Maschine (CE) dient auch hier der Behandlung bestehender Beschwerden.

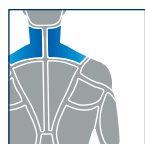
**Den ganzen Körper stärken**  
Gleichzeitig ist es wichtig, alle Muskeln zu trainieren, die der Wirbelsäule zusätzlich Stabilität und Flexibilität verleihen. Daher gehört beispielsweise ein Training der geraden sowie der inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, aber auch des Beckenbodens mit zum Rückenprogramm. Auch eine Stärkung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Hüfte tragen zu einer aufrechten Haltung und zur vollen Rückendeckung bei. ■

## PROGRAMM FÜR DEN RÜCKEN\*



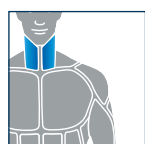
### LE / F3 / F3.1 UNTERER RÜCKEN

Die untere Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und hilft, eine Überlastung der kleinen Wirbelgelenke und Bandscheiben zu vermeiden.



### CE / G5 NACKEN

Durch ein isoliertes Krafttraining der Nackenmuskulatur können bis zu 80 % aller chronischen Probleme gebessert werden.



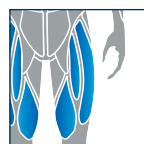
### G4 HALS

Das Training der Halsmuskulatur lindert Verspannungen und Schmerzen, welche durch langes Sitzen und eine starre Haltung auftreten können.



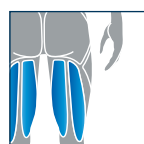
### F2 / F2.1 BAUCH

Der gerade Bauchmuskel stabilisiert die Stellung des Beckens, so dass die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule entlastet werden.



### B1 OBERSCHENKEL VORNE

Die Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Knie und die Hüfte bei der Kniebeugung und sorgt durch eine ermüdungsresistente Haltung für eine Entlastung der Wirbelsäule.



### B7 OBERSCHENKEL HINTEN

Die gut trainierte hintere Oberschenkelmuskulatur unterstützt die korrekte Beckenstellung und entlastet dadurch die Lendenwirbelsäule.



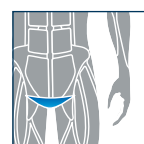
### C1 OBERER RÜCKEN

Das Training des großen Rückenmuskels an der C1 be- und entlastet die Wirbelsäule und trägt damit zu einer besseren Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen bei.



### A3 GESÄSS

Die seitliche Gesäßmuskulatur stabilisiert die Hüfte und damit auch die Lendenwirbelsäule. Dadurch reduziert sich das Risiko für chronische Rückenschmerzen.



### A5 BECKENBODEN

Der Beckenboden trägt zur Rumpfstabilität bei. Ein gut trainierter Beckenboden stützt den Bauchraum zuverlässig in Belastungssituationen.

\*Auswahl



# SIE WOLLEN STARKE MUSKELN?

## TRAINIEREN UND SCHWÄCHEN SIE SIE!

**MUSKEL- UND SPORTPHYSIOLOGE DR. SC. NAT. MARCO TOIGO SPRICHT ÜBER SEIN NEUES BUCH UND NEUESTE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZUM MUSKELAUFBAU.**

*Dr. Toigo – gerade ist unter dem Titel „MuskelRevolution“ Ihr Buch erschienen. Warum zetteln Sie eine Revolution an?*

Wenn Sie die Leistung eines Motors steigern wollen, müssen Sie zuerst verstehen a) an welchen Schrauben Sie drehen können, b) an welchen Schrauben es sich lohnt, zu drehen und c) in welche Richtung Sie drehen müssen. Mit diesem Buch erhalten Sie alle Werkzeuge in die Hand, Ihr Training so zu revolutionieren, dass es effektiver und effizienter wird. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie erstmals, wie Muskelaufbau, „-definition“ und -formgebung wirklich funktionieren und wie man diese Vorgänge durch Training und Ernährung beeinflussen kann.

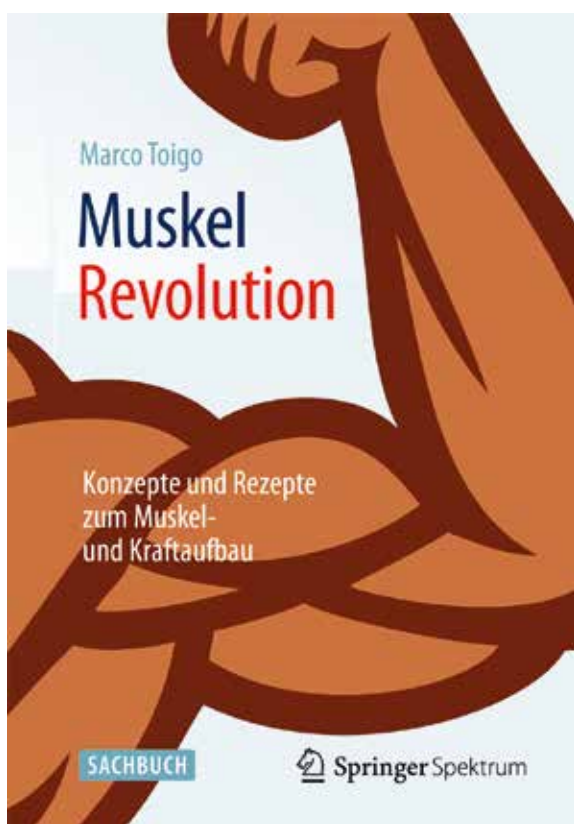
*Wer Muskeln aufbauen will, muss regelmäßig und intensiv trainieren.*

Sie besitzen sicher ein Konto bei der Bank oder Post. Wenn Sie in einem bestimmten Zeitraum mehr Geld einzahlen als Sie abheben, häuft sich auf Ihrem Konto Geld an. Die Kontobilanz ist positiv. Heben Sie im selben Zeitraum mehr Geld ab als Sie einzahlen, verlieren Sie Geld. Die Kontobilanz ist negativ. Wenn es Ihr Ziel ist, Geld anzuhäufen, müssen Sie dafür sorgen, dass Ihre Netto-Kontobilanz langfristig positiv ist. Muskelaufbau funktioniert ähnlich: Unsere Muskulatur besteht zu einem großen Teil aus Proteinen (Geld). Diese Muskelproteine

werden laufend auf- und abgebaut. Um Muskelproteinmasse aufzubauen, muss die sogenannte Netto-Proteinbilanz – d. h. die Differenz zwischen Muskelproteinaufbau („Einzahlungen“) und -abbau („Auszahlungen“) – über einen Zeitraum von Wochen, Monaten, Jahren größer als Null sein.

*Wie erreiche ich ein Plus auf meinem Muskelkonto?*

Eine positive Netto-Proteinbilanz erreichen Sie, wenn Sie entweder den Muskelproteinaufbau relativ



zum -abbau steigern und/oder den Muskelproteinabbau relativ zum -aufbau hemmen. Beim erwachsenen gesunden Menschen ist der primäre Mechanismus, der für eine positive Netto-Proteinbilanz verantwortlich ist, die relative Steigerung des Muskelproteinaufbaus.

*Und wie gelingt mir das durch Training?*

Der Trainingsreiz sollte so beschaffen sein, dass möglichst alle motorischen Einheiten des trainierten Muskels rekrutiert werden. Eine motorische Einheit umfasst eine motorische

Nervenzelle, deren Zellkörper im Rückenmark steckt, sowie alle von dieser Nervenzelle innervierten Muskelfasern. Das ist eine wichtige Bedingung für den Aufbau von Muskelprotein. Eine andere wichtige Bedingung ist die Spannungsdauer, in der die aktivierten Muskelfasern bis zur Erschöpfung beansprucht werden. Diese muss in einem für die Anregung des Muskelproteinaufbaus sinnvollen Zeitrahmen liegen. Anders gesagt: Der Muskel sollte in relativ kurzer Zeit möglichst stark ermüdet werden.

*Gibt es andere wichtige Aspekte?*

Das Training muss zudem progressiv sein. Sie sollten versuchen, in jeder Trainingseinheit bei jeder Übung die Spannungsdauer bis zur Erschöpfung zu erhöhen. Sobald die obere Grenze der definierten Spannungsdauer erreicht wird, können Sie die Trainingslast erhöhen usw. Weder Spannungsdauer noch Trainingswiderstand sollten aber je zu Lasten der Bewegungsqualität erhöht werden. Wichtig ist ebenfalls, dass alle Phasen der Kraftproduktion von der vollständigen Streckung bis in die vollständige Beugung berücksichtigt werden.

*Warum ist es so wichtig, langsam zu trainieren?*

Grundsätzlich kann man sagen, dass eine langsame, kontrollierte Bewegungsschnelligkeit sinnvoll ist, wenn man die Muskelfasern ermüden will – vorausgesetzt, die Höhe der Kraft ist angemessen. Die langsame Bewegungsschnelligkeit erlaubt Ihnen, die Ausführung besser zu kontrollieren und die Muskelspannung bei adäquatem Trainingswiderstand konstant aufrecht zu erhalten. Somit können Sie den Muskel sicher, d. h. ohne Verletzungsrisiko, lokal erschöpfen.

*Sie sagen, dass die Ansteuerung des Muskels durch das Nervensystem essenziell ist. Kann ich das steuern?*

Objektiv können Sie nicht messen oder sehen, ob dieser Antrieb aufrechterhalten wird. Deswegen muss man es vielleicht überspitzt so formulieren: Trainieren Sie so, dass der Widerstand zu jedem Zeitpunkt voll spürbar ist. Sie sollten also den Widerstand suchen statt ihm ausweichen.

*Sie sprachen an, dass ich den Muskelaufbau über die Ernährung beeinflussen kann ...*

Damit Krafttraining unter dem Strich zu einer Steigerung der Muskelmasse führen kann, muss dem Körper mit der Nahrung auch Protein zugeführt



### DR. SC. NAT. MARCO TOIGO

befasst sich im Rahmen seiner universitären Forschungsarbeit im Labor für Muskelplastizität der Uniklinik Balgrist mit den Mechanismen des Muskelaufbaus und -abbaus. Neben seiner Forschungstätigkeit ist er als ETH Hochschuldozent für Muskel- und Sportphysiologie sowie als Buchautor tätig. Unter dem Pseudonym „Dr. Muscle“ erscheint in der Schweizer „20 Minuten Online“ jeden Dienstag in der Rubrik Fitness seine Kolumne über Training und Ernährung.

werden. So wie die Vergrößerungsfunktion eines Fotokopierers ein größeres Bild der Kopiervorlage erzeugt, vergrößert das Nahrungsprotein, bzw. die darin enthaltenen essenziellen Aminosäuren, den muskelaufbauenden Effekt der einzelnen Krafttrainingseinheiten.

Allerdings gibt es ein paar Einflussfaktoren, welche die Wirkungskraft von Nahrungsprotein beeinflussen: Die Proteinmenge, die Proteinqualität, sowie der Zeitpunkt und die zeitliche Staffelung der Verabreichung.

Wichtig ist:

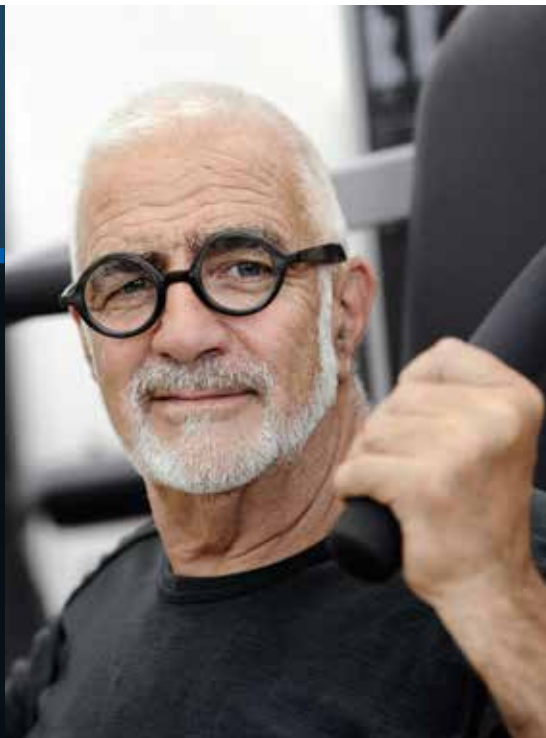
1. Wenn Sie schlecht trainieren, gibt es auch keinen Trainingseffekt, der durch das Nahrungsprotein verstärkt werden könnte. Die „Zündung“ zum Muskelaufbau erfolgt durch das Krafttraining.
2. Sie können sich keine Muskeln anfuttern.
3. Ohne Krafttraining können Sie durch eine sinnvolle Proteinzufuhr lediglich verhindern, dass Sie unnötig Muskelmasse verlieren. ■

*„Packen Sie es an! Ihr Alter oder Ihr Geschlecht spielen keine Rolle. Es ist nie zu spät, mit Muskeltraining zu beginnen“, sagt Dr. Marco Toigo.*



## WERNER KIESERS ECKE

### DIE KRAFT DES SCHEITERNS



Vorab: Es ist keine Koketterie, wenn ich behaupte, a) dass fast alles, was ich begann, scheiterte und b) dass es den meisten Unternehmern so ging und so geht. Beim Boxen scheiterte ich wegen einer Rippenfellquetschung. Mit meinem ersten Studio scheiterte ich, weil der Vermieter die Räume selbst brauchte und mir kündigte. Mit meinem ersten Franchisenehmer scheiterte ich, weil ich seine Verpflichtungen mit unterzeichnete, er aber gar kein Geld hatte und ich dafür gerade stehen musste. Und so ging das zu – die letzten 48 Jahre. Die meisten meiner Entscheidungen waren falsch – oder erwiesen sich im Nachhinein als zufällig richtig. Die

Liste der Misserfolge ist fast endlos. Schließlich bleibt die Frage zu beantworten: Wie kommt es, dass das Unternehmen noch immer existiert?

Es gibt zwei wichtige Gründe:

#### 1. Scheitern ist wertvoll

Erst das Scheitern zeigt, dass die Idee nicht „funktioniert“. Zu wissen, was nicht geht ist eine Erkenntnis, für die ein Preis bezahlt wurde. Herausfinden, warum etwas nicht funktioniert, bringt weitere wichtige und verwertbare Einsichten. Misserfolge unter den Teppich zu kehren, statt zu analysieren und zu verwerten, wäre Verschwendung. Scheitern bedeutet:

Mach einen neuen Anfang, finde einen neuen Weg!

#### 2. Die Richtung muss stimmen

Wie gesagt: Einige (wenige) Entscheidungen waren richtig. Ob zufällig oder nicht, spielt letztlich keine Rolle. Die wichtigste Entscheidung aber ist die Entscheidung für das Produkt. Wenn die Produktstrategie dem Kundennutzen Priorität einräumt, stimmt die allgemeine Richtung. Und wenn die allgemeine Richtung stimmt, kann man sich Fehler erlauben, sogar viele Fehler; sie werden durch die Stärke des Produkts verkraftet. Wenn aber die strategische Richtung falsch ist, nützt weder Fehlerlosigkeit noch Perfektion.

Immer wieder erhalte ich Angebote zum Kauf einer „Idee“. Nun – Ideen, sogar tolle Ideen, die hat fast jeder; eine Sekretion des Gehirns, mehr nicht. Erst die Umsetzung einer Idee enthält das Risiko des Scheiterns. Nur wer das Risiko eingeht, wird etwas lernen – sowohl aus dem Erfolg wie aus dem Scheitern. Besser als Samuel Beckett kann man es nicht ausdrücken: „Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“

Ihr Werner Kieser

**Zufriedene und überzeugte Kunden sind unser Ziel. Unterstützen Sie uns bei der Verbesserung unserer Leistung. Nehmen Sie an unserer anonymen Befragung zur Kundenzufriedenheit teil unter: [survey.kieser-training.com](http://survey.kieser-training.com)**

## MUSKELSPIEL

Basierend auf dem neuesten Stand der Muskelforschung entschlüsselt der Sport- und Muskelphysiologe Dr. sc. nat. Marco Toigo, welche Faktoren einen erfolgreichen Muskel- und Kraftaufbau beeinflussen und welche wissenschaftlich fundierten Konsequenzen sich daraus für ein Muskelaufbautraining ergeben. Lesen Sie dazu auch unser Interview mit Dr. Toigo auf S. 3.

Toigo, Marco. (2015) MuskelRevolution. Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau. Berlin, Heidelberg: Springer 280 S., 39 Abb., 38 Abb. in Farbe ISBN: 978-3-642-37640-5

Beantworten Sie folgende Frage und gewinnen Sie eines von drei Büchern:

#### Wie erfolgt die Zündung zum Muskelaufbau?

- a) durch Krafttraining
- b) durch Nahrungsprotein

Mailen Sie uns Ihre Antwort unter dem Stichwort „Muskelspiel“ bis zum **30.04.2015** an: [reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com) Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## IMPRESSUM

Der Reflex erscheint dreimal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter [kieser-training.com](http://kieser-training.com)

#### HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG  
Hardstrasse 223  
CH-8005 Zürich

#### VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER:

Michael Antonopoulos

#### REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb  
[reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

#### REDAKTION


Tania Schneider  
[prschneiderei.de](mailto:prschneiderei.de)

#### KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch

#### GESTALTUNG

Kunde & Co  
[kunde-co.de](http://kunde-co.de)

 [facebook.com/  
KieserTrainingGlobal](https://www.facebook.com/KieserTrainingGlobal)

#### BILDNACHWEIS

S. 1, Titelfoto: © istock  
Gruppenfoto: © Harald Bendig  
S. 2, Foto: © Kieser Training  
S. 3, Fotos: © Paolo Vaccariello.com  
S. 3, Cover Buch: © Springer Spektrum  
S. 4, Fotos: © Kieser Training

## KIESER TRAINING-KRAFTTEST 2015 JETZT MITMACHEN UND TESTEN!

Sie trainieren noch nicht bei Kieser Training? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Sagen Sie „Ja“ zu einem starken Körper. Bewerben Sie sich jetzt bis zum 31. März für unseren Krafttest 2015 und trainieren Sie mit etwas Glück 3 Monate für nur 49 EUR/CHF 99.

Eine gut ausgebildete Muskulatur ist die Basis für ein gesundes und aktives Leben. Deswegen ist es unser Ziel, dass Menschen „Ja“ zu einem starken Körper sagen. Unser hochintensives Training bietet einen effizienten Weg, dieses Ziel zu erreichen. Bei unserem Krafttest haben Sie die Gelegenheit, Ihre Kraft auf die Probe zu stellen und die Effizienz von Kieser Training zu testen.

#### Wir suchen Sie!

Wir suchen für jedes Studio in Deutschland, Österreich und der Schweiz je 50 Tester, die vom 13. April bis zum 12. Juli 2015 an unserem 3-monatigen Krafttest teilnehmen. **Voraussetzung zur Teilnahme am Krafttest:** Sie sind mindestens 18 Jahre alt und noch nicht Kunde bei Kieser Training. Außerdem sollten Sie natürlich Zeit und Lust haben, in diesem Zeitraum konsequent 2 Mal wöchentlich 30 Minuten zu trainieren. Füllen Sie einfach bis zum 31. März online unseren Bewerbungsbogen aus.

Während des Krafttests haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen online zu teilen. Wer sein Training darüber hinaus per Video dokumentieren und teilen möchte, kann sich bewerben, einer von vier Kieser Training-Botschaftern zu werden, die von uns mit einer GoPro-Kamera ausgerüstet werden.

#### So funktioniert's

Vor dem Start definieren Sie Ihr persönliches Trainingsziel. Wir erstellen dann für Sie das Programm, mit dem Sie Ihr Ziel erreichen können. Während der ersten drei Trainings leitet Sie einer unserer Mitarbeiter im Training an. Eine wissenschaftlich fundierte Rückenanalyse beim dritten Training und Kraftmessungen an drei Maschinen beim zehnten Training geben darüber hinaus Auskunft über Ihr Ausgangskraftniveau.

#### Neue Kraft spüren und sehen

Diese Analysen wiederholen wir abschließend nach 24 Trainingseinheiten. So bleibt Ihr Kraftgewinn keine subjektive Erfahrung, sondern wird objektiv ablesbar. Die erfassten Daten zum Kraftgewinn fließen anonymisiert in unsere Datenbank ein. Außerdem ermitteln wir über eine abschließende Befragung, ob und wie weit die Teilnehmer ihre Trainingsziele erreicht haben.

Die Ergebnisse werden wir im Reflex und online veröffentlichen. Machen Sie mit! ■

Bewerben Sie sich jetzt online unter [kieser-training.de/krafttest](http://kieser-training.de/krafttest) [kieser-training.at/krafttest](http://kieser-training.at/krafttest) [kieser-training.ch/krafttest](http://kieser-training.ch/krafttest)



Wie stark sind Sie? Unsere Kraftmessungen zu Beginn und zum Ende des dreimonatigen Krafttests geben Auskunft.