

# RE 62 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING

1967–2017

**50**  
STARKE  
JAHRE



## GENERATIONSWECHSEL

Er gilt als Pionier des gesundheitsorientierten Krafttrainings in Europa. Die britische Zeitung Independent bezeichnete ihn aufgrund seines reduktionistischen und funktionalen Konzeptes als „Mies van der Rohe der Fitness“: Werner Kieser. Vor 50 Jahren gründete er die Kieser Training AG. Im Januar diesen Jahres haben er und seine Frau, die Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser das Unternehmen an ihren langjährigen Geschäftsführer Michael Antonopoulos und ihren Verwaltungsrat Nils Planzer verkauft.

„Die Nachfolgeregelung ist ein konsequenter und wichtiger Schritt, der die Kontinuität von Kieser Training sichert“, erklärt Unternehmensgründer Werner Kieser. Der aus Bergdietikon stammende Schweizer ist 76 Jahre alt. Jetzt sagt er: „50 Jahre sind genug. Ich habe gesagt, was zu sagen war und getan, was zu tun war. Mit dem Generationswechsel geht es nun in die nächsten 50 Jahre. Michael Antonopoulos ist für uns der ideale Nachfolger, dem wir vertrauen und der Kieser Training seit über zwölf Jahren kennt. Und Nils Planzer haben wir über sein langjähriges Engagement im Verwaltungsrat kennen und schätzen gelernt.“

Michael Antonopoulos stieg 2004 bei der Kieser Training AG ein. Als CEO leitet er diese seit 2009. „Werner und Gabi Kieser haben das Unternehmen zu einer Vorzeigefirma mit großem Potenzial in unserer Branche geformt“, betont Antonopoulos. „Ich bin mir der Verantwortung sehr bewusst und werde Kieser Training im Sinne der beiden weiterführen.“

Nils Planzer von der Planzer Transport AG kam vor fünf Jahren in den Verwaltungsrat von Kieser Training. „Für mich ist das Engagement bei Kieser Training eine Herzensangelegenheit“, sagt er. „Ich engagiere mich hier privat und nicht in meiner Funktion bei Planzer. In unserem Familienunternehmen haben wir den Generationswechsel bereits erfolgreich vollzogen. Bei Kieser Training werde ich diese Erfahrung und mein unternehmerisches Wissen als ‚Sparringspartner‘ im Verwaltungsrat einbringen. Aber eines ist klar: Planzer bleibt Planzer und Kieser bleibt Kieser.“

Werner Kieser bleibt dem Unternehmen als Mentor und Ideengeber erhalten und wird auch künftig die Entwicklung neuer Verfahren und Maschinen begleiten sowie repräsentative Aufgaben und öffentliche Auftritte wahrnehmen.

Sein Amt als Präsident des Verwaltungsrates übernimmt seine Frau Dr. med. Gabriela Kieser. Sie wird das Unternehmen vor allem in strategischen und medizinischen Belangen

beraten und begleiten. Sie sagt: „Ich sehe es als einmalige Chance, wenn der langjährige Geschäftsführer bereit ist, die Firma zu übernehmen und ein langjähriges Verwaltungsratsmitglied ihn dabei unterstützt. Eine bessere Nachfolge kann ich mir nicht vorstellen. Als Verwaltungsratspräsidentin werde ich die Geschäftsleitung unterstützen, die konzeptionelle Idee zu bewahren.“ Gabriela Kieser ist seit 1990 im Unternehmen tätig und hat es Seite an Seite mit ihrem Mann aufgebaut.

*„Dieser Nachfolger  
ist ein Glücksfall.“*

*Werner Kieser*

# DIE KRAFT DER MUSKELN

Schon gewusst? Unsere Muskelkraft ist ein Produkt neuronaler und muskulärer Anpassungen.

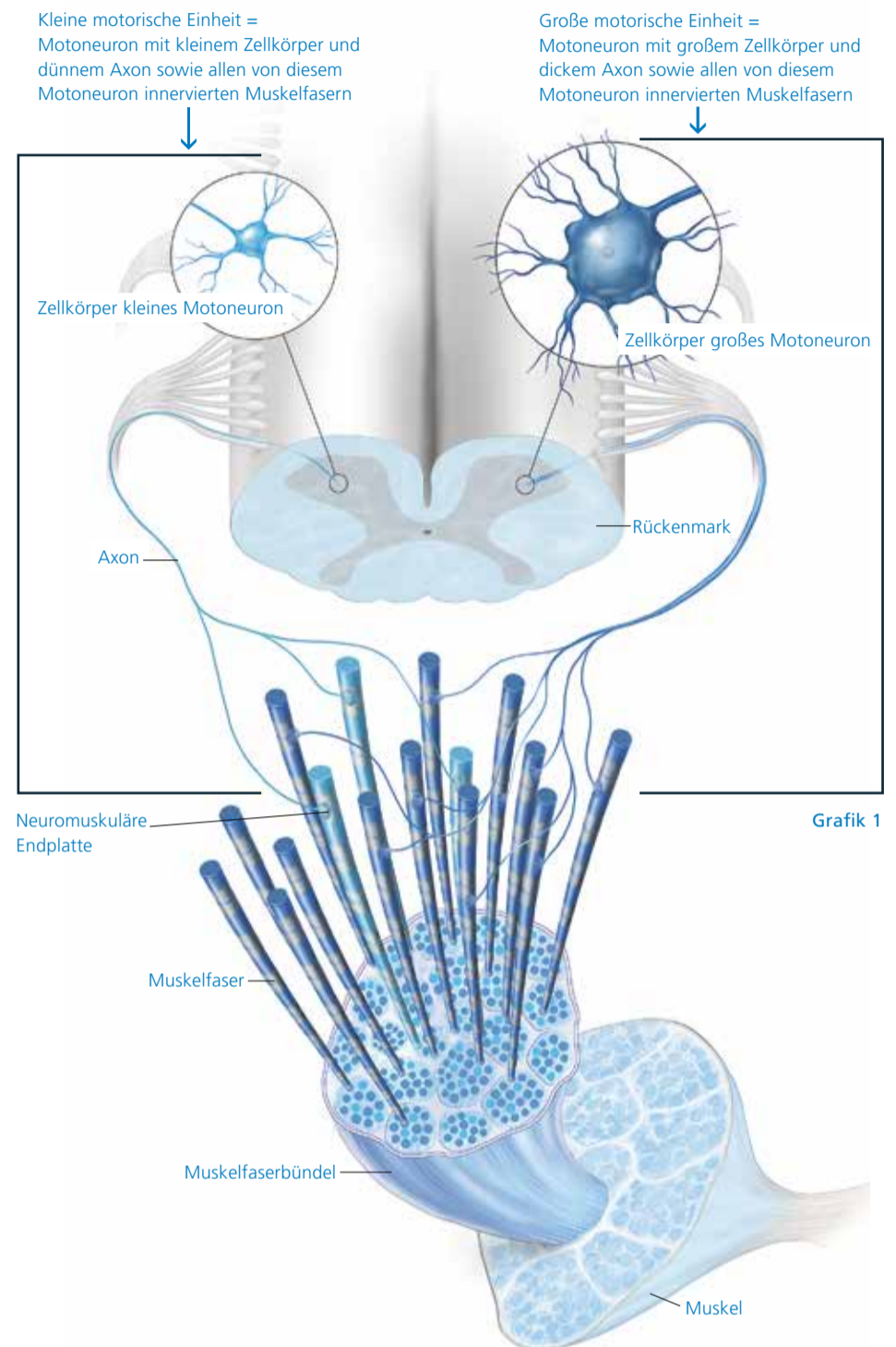
Damit ein Muskel Kraft produzieren kann, müssen seine Fasern aktiviert werden. Bei willentlichen Bewegungen erfolgt das durch einen Befehl unseres zentralen Nervensystems, der über elektrische Impulse an motorische Einheiten übertragen wird (vgl. Grafik 1). Eine solche Einheit setzt sich zusammen aus einer motorischen Nervenzelle, dem sogenannten Motoneuron sowie allen von dieser Zelle innervierten Muskelfasern. Zellkörper und Axon bilden das Motoneuron und transportieren den elektrischen Impuls über die neuromuskuläre Endplatte zu den Muskelfasern. Diese werden so zur Kraftproduktion angeregt. Grundsätzlich gilt: Je höher die Frequenz, mit der die Impulse auf die Muskelfaser treffen, desto höher ist deren Kraft.

Absolvieren Sie beim Krafttraining regelmäßig die gleichen Übungen bis zur Ermüdung, stellen Sie sicher, dass neuronale Anpassungen auf Ebene des Gehirns, des Rückenmarks und der Ansteuerung der Muskeln stattfinden.

Dadurch gewinnen Sie übungsbedingt Kraft – ohne dass sich dabei die Muskelmasse markant erhöht. Dieser Effekt ist schon wenige Wochen nach Trainingsbeginn spürbar: Sie können beim Training eine höhere Last bewegen.

Die erworbenen neuronalen Anpassungen sind bewegungsspezifisch und können in der Regel nicht auf andere Bewegungen übertragen werden. Sprich: Wenn Sie z. B. an der B6 einen Trainingseffekt auf neuronaler Ebene erzielt haben, bedeutet das nicht, dass Sie deswegen automatisch eine höhere Leistung auf dem Fahrrad erzielen.

Darüber hinaus führt ein korrekt durchgeführtes Krafttraining zu muskulären Anpassungen: Es wird verstärkt Muskelprotein gebildet und in die einzelnen Fasern eingebaut, wodurch das Faservolumen zunimmt. Damit kann die gewonnene Muskelmasse auf andere Bewegungen übertragen werden und so Ihre Leistungsfähigkeit unterstützen bzw. erhöhen.



Grafik 1

*Je höher die Impulsfrequenz und je vollständiger die Rekrutierung der Muskelfasern, desto höher die produzierte Kraft.*



## ANLEITUNG ZUM STARKSEIN

Der Schlüssel zum Muskelwachstum liegt in der Intensität der Ausführung. Unsere Instruktoressen stellen sicher, dass Sie mit einer ausreichenden Intensität trainieren und somit Ihr Ziel erreichen.

Grundsätzlich gilt:

- Trainieren Sie mit einer Trainingslast, die Sie bei perfekter Übungsausführung innerhalb von 90 bis 120 Sekunden in die Ermüdung führt.
- Führen Sie die Übung langsam und ohne Schwung aus. Denn es geht nicht um das Gewicht, das Sie stemmen, sondern um die Spannung, die bei den Muskelfasern ankommt.
- Führen Sie die Übung wirklich so lange aus, bis der Muskel ermüdet ist und Sie das Gewicht trotz maximaler Anstrengung nicht mehr bewegen und halten können – egal wie lange Sie dafür brauchen. Denken Sie immer daran: Die Intensität ist der entscheidende Trainingsreiz!
- Der Blick auf die Uhr zeigt Ihnen, dass Sie den Muskel innerhalb von 90 bis 120 Sekunden lokal ermüdet haben? Sie belassen die Trainingslast und geben beim nächsten Training wieder alles und setzen die Last erst ab, wenn der Muskel versagt.
- Der Blick auf die Uhr zeigt Ihnen, dass Sie den Muskel nach über 120 Sekunden lokal ermüdet haben? Dann erhöhen Sie die Trainingslast wie gehabt um 5 Prozent und beginnen das Spiel von vorn.

Kommen Sie mit unseren qualifizierten Instruktoressen ans Ziel und vereinbaren Sie gleich einen Termin für Ihre nächste Erfolgskontrolle. Diese können Sie alle 20 Trainingseinheiten in Anspruch nehmen. Fragen Sie auch nach unserem Erschöpfungs-Experiment. Überraschungen sind garantiert.

### Sie sind kraftlos und müde?

Kreatin steigert die Muskelkraft, stimuliert das Muskelwachstum und verkürzt die Regenerationszeit.

Lesen Sie mehr dazu unter [kieser-training.de/unternehmen/kooperationen/kre-mag](http://kieser-training.de/unternehmen/kooperationen/kre-mag)



# DIE REKRUTIERUNG MOTORISCHER EINHEITEN

Der Schlüssel zum Muskelwachstum liegt in der Intensität, sprich der Mischung aus Spannungshöhe und -dauer. Denn es geht darum, alle Muskelfasern zu rekrutieren und zu erschöpfen.

Wenn Sie den Querschnitt eines untrainierten Muskels betrachten, können Sie erkennen, dass dieser geringer ist als der eines trainierten Muskels (vgl. Grafik 2). Es sind nur wenige Muskelfasern ausgeprägt. Beim trainierten Muskel hat sich der Querschnitt der Fasern durch den muskulären Anpassungsprozess vergrößert. Wollen wir dahin kommen, müssen wir unser Zentralnervensystem dazu bringen, möglichst alle Fasern zu aktivieren, die zu einer Bewegungsaufgabe gehören. Und nicht nur das: Wir müssen die Bewegung so lange ausführen, bis die Fasern erschöpft sind.

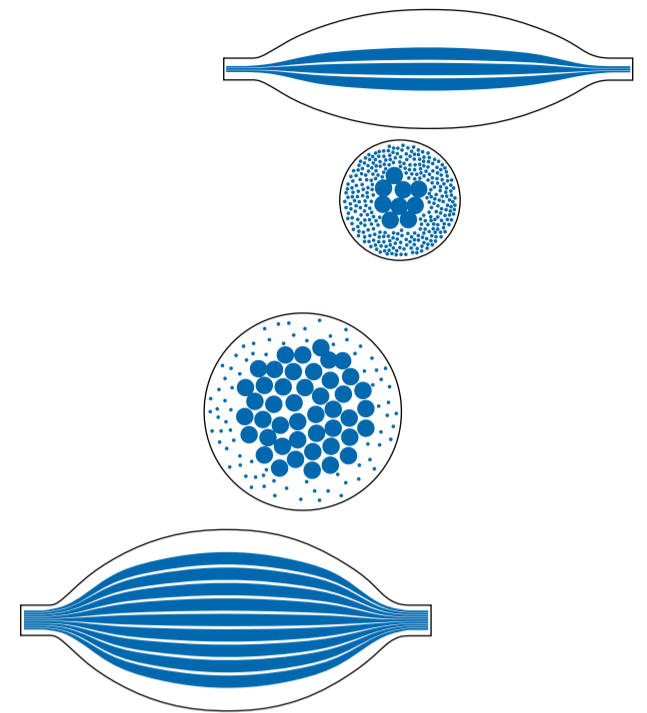
## DOCH WIE GELINGT DAS?

Werfen wir dazu einen Blick auf die motorischen Einheiten (vgl. Grafik 1). Sie lassen sich in drei Gruppen einteilen:

- **Kleine motorische Einheiten (S-Typ/slow fatigable):** Die Zellkörper der Motoneurone sind klein und die Axone dünn. Sie innervieren nur wenige Muskelfasern vom Typ-1. Das sind langsam zuckende Fasern, die wenig und langsam Kraft produzieren, dafür aber nahezu ermüdungsresistent sind.
- **Mittlere motorische Einheiten (FR-Typ/fast fatigue resistant):** Die Zellkörper und Axone der Motoneurone sind etwas dicker, sie generieren schnell Kraft und sind relativ ermüdungsresistent.
- **Große motorische Einheiten (FF-Typ/fast fatigable):** Die Zellkörper der Motoneurone und Axone sind groß und dick. Sie aktivieren tendenziell viele Muskelfasern vom Typ-2: schnell zuckende Fasern, die in kurzer Zeit eine hohe Kraft generieren, aber schnell ermüden.

## WAS BEDEUTET DAS FÜR IHR TRAINING?

1. Während eine geringe Anstrengung ausreicht, um die kleinen Einheiten zu rekrutieren, kommen die großen Einheiten nur bei einem entsprechend hohen Reiz zum Einsatz. Sprich: Um alle motorischen Einheiten zu aktivieren, muss der Anstrengungsgrad bei der Übung maximal sein.
2. Die Rekrutierung der motorischen Einheiten erfolgt in einem aufsteigenden Muster: Bei einer Übung arbeiten zuerst die kleinen motorischen Einheiten. Erst mit zunehmender Ermüdung kommen immer mehr große motorische Einheiten zum Einsatz, damit die Kraft aufrechterhalten werden kann.
3. Im Zuge der Ermüdung kommt es zu einer Abnahme des sogenannten tonischen Rekrutierungsschwellenwertes. Das bedeutet: Bei wiederholter Beanspruchung kommen die motorischen Einheiten schon bei einer geringeren Kraftproduktion zum Einsatz.
4. Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine Spannungsdauer



Grafik 2: untrainierter Muskel oben, trainierter Muskel unten

von 90 bis 120 Sekunden pro Übung Ihren Muskel stark stimuliert. Sprich: Die Trainingslast muss so hoch sein, dass wir alle Muskelfasern innerhalb dieser Zeit vollständig erschöpfen. Dann sind Ihre motorischen Einheiten lange genug aktiv, um muskelaufbauende Prozesse zu aktivieren.

Literaturhinweis: Toigo, Marco: Die MuskelRevolution. Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2015.

Endlich Frühling! Für viele heißt es jetzt, aktiv zu werden – sei es, um Wohnung, Balkon oder Garten auf Vordermann zu bringen, um zu wandern, zu laufen oder zu radeln. Warum es sich gerade jetzt lohnt, 2 Mal 30 Minuten pro Woche Zeit ins Krafttraining zu investieren.

## KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN

Bei einem korrekt durchgeführten Training spielen Nerven und Muskelfasern schon nach kurzer Zeit besser zusammen. Darüber hinaus vergrößert sich das Muskelfaservolumen, indem verstärkt Muskeleiweiß gebildet und in die Fasern eingelagert wird. Die neuromuskulären Anpassungen sorgen für ein deutliches Kraftplus und mehr Vitalität. Außerdem sind Wissenschaftler zu dem Ergebnis gekommen, dass sich die akuten metabolischen und molekularen Reaktionen auf Krafttraining bis zur momentanen Muskelerschöpfung nicht von den Reaktionen auf ein traditionelles Ausdauertraining unterscheiden. Sprich: Wenn wir intensiv trainieren, können wir unsere kardiovaskuläre Fitness signifikant verbessern. All das führt dazu, dass wir weniger schnell ermüden und selbst bei längeren täglichen oder sportlichen Belastungen länger fit bleiben.

## MUSKULÄRE DYSBALANZEN AUSGLEICHEN

Viele Menschen leiden aufgrund einseitiger Belastungen im Alltag oder Sport unter muskulären Dysbalancen. Darunter versteht man Ungleichgewichte im Kräfteverhältnis der Muskeln, die Fehlhaltungen und -beanspruchungen mit sich bringen, welche wiederum Beschwerden wie Rückenschmerzen verursachen können. Oft sind es solche Beschwerden, die beim Sport oder anderen Aktivitäten limitierend wirken und uns zum vorzeitigen Aufgeben zwingen. Durch Krafttraining beugen wir Fehlhaltungen vor bzw. korrigieren sie. Das bringt uns nicht nur bei den täglichen Aufgaben, sondern auch sportlich voran.

# FIT FÜR AKTIVITÄT



## VERLETZUNGEN MINIMIEREN

Eine rundum starke Muskulatur wirkt wie ein natürliches Korsett und reduziert das Risiko von Überlastungserscheinungen und Verletzungen. So stabilisieren die Rumpfmuskeln, vor allem die Rückenstrecker, beispielsweise die Wirbelsäule und schützen deren Strukturen.

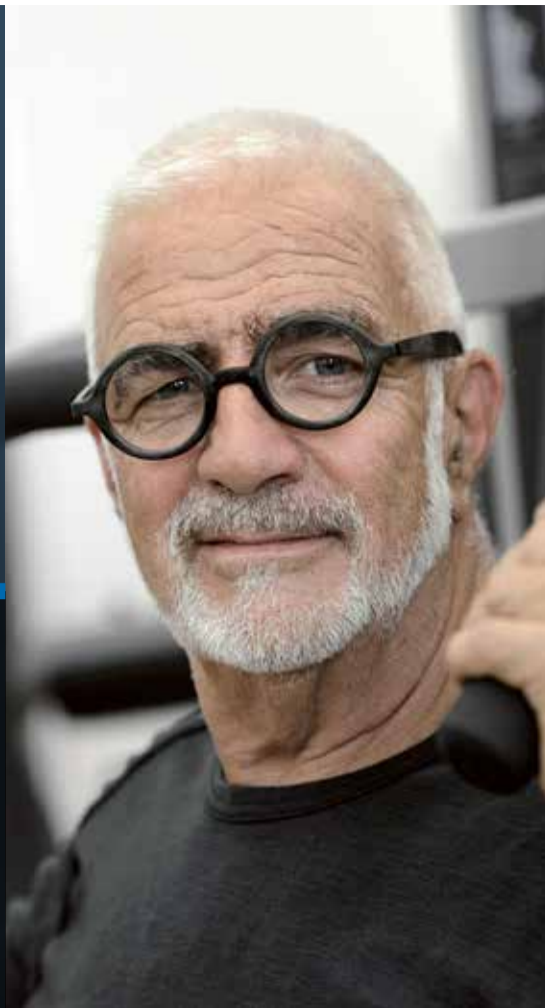
Wenngleich es auch etwas länger braucht, profitieren auch Knochen und Sehnen vom intensiven Krafttraining und werden belastbarer. Das zahlt sich aus: Eine Übersichtsarbeit des dänischen Wissenschaftlers Dr. Jeppe Bo Lauersen weist nach, dass sich akute und überlastungsbedingte Sportverletzungen durch Krafttraining erheblich reduzieren lassen, überlastungsbedingte Verletzungen sogar beinahe um die Hälfte.

## KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

Krafttraining wirkt sich auf den ganzen Organismus positiv aus – auch auf unser Gehirn. Sind die Muskeln aktiv, produzieren sie Botenstoffe, über die sie mit anderen Organen und Geweben kommunizieren. Die dänische Muskelforscherin Dr. Bente Klarlund Pedersen gab den Botenstoffen den Namen „Myokine“. Ein Beispiel ist der Wachstumsfaktor BDNF („Brain derived neurotrophic factor“). BDNF hat beispielsweise im Gehirn Einfluss auf die Neubildung von Nervenzellen und Synapsen, kann diese vor Degeneration schützen und die Kommunikation der Nervenzellen untereinander fördern. Das kann die kognitive Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Kurzum: Unser Training lohnt sich. Es wappnet uns für die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens und bringt uns auch sportlich voran.

## WERNER KIESERS ECKE

NACHFOLGE



Es ist nicht einfach, einen Nachfolger zu finden und kein leichter Schritt, sich nach 50 Jahren von seinem Lebenswerk zu lösen. Aber in diesem Fall stimmte einfach alles, sodass meine Frau und ich Kieser Training Anfang des Jahres an unseren langjährigen Geschäftsführer Michael Antonopoulos und an unseren Verwaltungsrat Nils Planzer verkauft haben. Ich selbst werde Kieser Training als Mentor und Ideengeber erhalten bleiben und meine Frau wird mein Amt als Präsidentin des Verwaltungsrates übernehmen.

Für uns ist diese Nachfolgeregelung ein konsequenter Schritt, um die Kontinuität von Kieser Training zu sichern. Ich bin 76, meine Frau 57 und wir haben keinen Nachfolger in der Familie. Mit Michael Antonopoulos haben wir den idealen Nachfolger gefunden: Er repräsentiert eine jüngere Generation, hat die Idee von Kieser Training verinnerlicht, leitet das Unternehmen seit Jahren als kompetenter Geschäftsführer und hat das Vertrauen der Mitarbeiter. Und Nils Planzer ist ein Unternehmer im besten Sinne: kompetent, sozial, rational. Wir sind davon überzeugt, dass wir Kieser Training in dieser Konstellation erfolgreich in die Zukunft

führen werden. Es ist alles vorhanden. Das Wichtigste ist: Das Produkt, das wir haben, ist gut und es hat enormes Potenzial.

Der Aufbau von Kieser Training war eine spannende Zeit und ich bin froh, diesen Weg schon in jungen Jahren eingeschlagen zu haben. Ihnen – unseren Kunden – bin ich dankbar, denn ohne Sie gäbe es Kieser Training nicht. Dankbar bin ich auch meinen Mitarbeitern. Besonders schätze ich jene kritischen Geister, die mich korrigierten oder die mir widersprachen. Dann hatte ich gute Mentoren, was ich allerdings erst aus der Retrospektive erkannte. Und ich bin unseren Franchisenehmern dankbar dafür, dass sie den Mut hatten, Unternehmer zu werden und mit uns zu kooperieren. Und einige Male hatte ich ganz einfach Glück.

Weder bereue ich die Vergangenheit, noch ängstigt mich die Zukunft. Real ist nur die Gegenwart. In diesem Sinne: Danke für 50 starke Jahre! Und auf die nächsten 50 Jahre!

Ihr Werner Kieser

## 50 STARKE JAHRE – 50 STARKE PERSÖNLICHKEITEN.

In diesem Jahr feiern wir 50 Jahre Kieser Training. Anlass für uns, Kunden, Franchisenehmer und Mitarbeiter ins Rampenlicht zu stellen. Online stellen wir Ihnen Woche für Woche eine von 50 Persönlichkeiten vor. Alexander Eiseid ist eine davon.

### DIE HOHE KUNST, DAS LEBEN ZU LEBEN

Ushuaia, Argentinien: Alexander Eiseid steht im Uferwasser des antarktischen Ozeans, schraubt eine kleine Dose auf und sagt: „Nach diesem Moment und dieser Sekunde habe ich mich sehr gesehnt.“ Dann gießt er den Inhalt ins Meer: ein paar Tropfen arktischen Ozeans, die er am nördlichsten Punkt Alaskas entnommen hat, um sie hier am südlichsten Punkt Südamerikas in einem symbolischen Akt mit dem antarktischen Ozean zu vereinen. „Es ist vollbracht“, schreit er und jubelt sein Glück in die Welt. Fast ein bisschen trotzig fügt der waschechte Kölner hinzu: „Wat der Golfstrom kann, dat kann isch auch.“

Die paar Tropfen sind für Alexander Eiseid, 39, die Essenz eines gelebten Traums: Mit seiner ausrangierten spanischen Post-Vespa, die er Elsi getauft hat, knatterte der Tischlermeister 22 Monate von Nord nach Süd über den amerikani-

schen Kontinent, durchquerte 19 Länder und legte insgesamt 71.300 Kilometer zurück. Die abenteuerliche Reise führte die beiden durch Wälder und Wüsten, über fast 5.000 Meter hohe Andenpässe und tiefe Täler, über Salzseen und Huckepack auf einem Segelboot sogar übers Meer – eine Herausforderung für den Fahrer und seine überladene Gefährtin. „Das war alles andere, als ein bequemer Urlaub!“ Er selbst bezeichnet sich als knallharten Träumer. Und tatsächlich: Ein Traumtänzer ist Alexander Eiseid nicht.

Das Reisen allein und auf der Vespa ist für Eiseid der Inbegriff des Loslassens und der Freiheit. „Ich muss mich mit niemandem abstimmen, kann spontan sein. Elsi war das ideale Fortbewegungsmittel, denn die Menschen haben schnell gemerkt, dass ich mit geringen finanziellen Mitteln unterwegs war. Das hat Herzen und Höfe geöffnet.“



Und so sind es am Ende weder die atemberaubenden Landschaften, noch die vielfältige Tierwelt, die Eiseid nachdrücklich beeindruckt. Es sind die Begegnungen mit den Menschen. „Die Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit haben mich überwältigt. Die ärmsten Menschen haben mit mir das Wenige, das sie hatten, geteilt.“ Wie ein Fischer in Mexiko: „Er hatte an dem Tag nur einen einzigen Fisch gefangen. Meine

Vorräte waren aufgebraucht und ich konnte keine neuen besorgen. Der Mann teilte den Fisch mit mir und sagte: Wenn ich den Fisch alleine esse, werde ich alleine satt. Wenn wir beide ihn essen, werden wir beide satt.“ Eiseids Fazit der Reise: „Life is for living – das Leben ist zum Leben. Man sollte seine Träume realisieren. Das hebt den Blick und öffnet das Herz.“

Eiseid, Alexander  
Vesparicana  
Mit der Vespa von Alaska  
nach Feuerland  
Bastei Lübbe  
Paperback, 384 Seiten  
ISBN: 978-3-7857-2594-8



Lesen Sie mehr unter:  
<http://www.kieser-training.de/alexander>  
50 starke Jahre –  
50 starke Persönlichkeiten.

## IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter [kieser-training.com](http://www.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 / TEXT**  
Tania Schneider  
[prschnederei.de](mailto:prschnederei.de)

**KORREKTORAT**  
Dr. Philippa Söldenwagner-Koch  
[lektoratbilingual.de](mailto:lektoratbilingual.de)

**LAYOUT**  
Naef - Werbegrafik GmbH  
[naef-werbegrafik.ch](http://naef-werbegrafik.ch)

facebook.com/  
KieserTrainingGlobal

**DRUCK**  
Mephisto Werbung

**BILDNACHWEIS**  
S. 1, Foto: © Severin Jakob  
S. 2, S. 3, Illustrationen: © Holger Vanselow  
S. 4, Foto Alexander Eiseid: © Verena Meier Fotografie

# KIESER TRAINING