

Reflex 76

Le magazine de Kieser Training
Août/Sept. 2022

**55 ans de
Kieser Training**

35 ans de formation
20 ans de recherche



Kerstin John
**Parée pour le prochain
ultramarathon grâce à
Kieser Training.**

**KIESER
TRAINING**

55

ans de Kieser Training: nous avons le plaisir de fêter à nouveau des anniversaires. En 1967, convaincu que nos muscles étaient le moteur de notre vie mais aussi la base d'une existence en bonne santé, notre fondateur Werner Kieser est parvenu à créer et à mettre en place un concept d'entraînement encore unique en son genre aujourd'hui: la musculation santé sur des machines conçues spécialement à cet effet, dotée d'une assise scientifique, efficace et efficiente sans fioriture, pour l'ensemble des muscles et groupes musculaires. Découvrez à la page 8 pourquoi il vaut la peine de renforcer les membres inférieurs.

35

ans de l'ADOK: cette abréviation allemande désigne le centre de formation et de documentation de Kieser Training. Une «machine à cerveaux» qui a été créée en 1987 par Werner Kieser pour la formation de ses collaborateurs à Zurich. Aujourd'hui, les collaborateurs sont formés en Suisse, en Autriche, en Allemagne et en Australie. À la page 4, Roy Scherer, scientifique du sport et responsable du centre de formation DACH, explique pourquoi Kieser Training attache autant d'importance à disposer de collaborateurs spécialisés.

20

ans de recherche: la connaissance est à la base même de notre activité. Pour accroître le bénéfice offert aux personnes qui s'entraînent, Werner Kieser a créé un département de recherche en 2000. Nos chercheurs sont constamment en quête de nouveaux enseignements qui pourront alors profiter à la pratique de l'entraînement. À la page 14, découvrez comment nos étudiants en formation duale y contribuent.

Impressum

Éditeur/Droit d'auteur
Kieser Training AG
Hardstrasse 223, CH-8005 Zurich

Directrice de la rédaction
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Traduction
French Online
Bureau de Traduction

Impression
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

p. 4: Archives de Werner Kieser
p. 7: Marcel Haasters
p. 10: Aempathy GmbH
p. 11: au dessus: pixabay.com;
métropole culturelle: iStock; Café
Eiles: Mario Gritzner
p. 15: Tania Schneider

Gérant avec pouvoir de représentation
Michael Antonopoulos

Maquette
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Relecture
Stämpfli AG
staempfli.com

Crédit photos
Page de Couverture, p. 3,6,12,13:
Verena Meier

Lisez Reflex en ligne: kieser-training.ch/fr/reflex

Abonnez-vous maintenant à la Newsletter:

kieser-training.ch/fr/newsletter



Sommaire

4 **Thème central**
La «machine à cerveaux» de Kieser

7 **5 questions à**
Marcel Haasters, gestionnaire de talents chez Kieser Training

8 **La machine du mois**
La B6 – développement des membres inférieurs

9 **Être fort**
Conseil d'entraînement: variations – un entraînement au ralenti

10 **Le savoir crée la force**
Pourquoi Kieser est intéressant en cas d'arthrose

11 **Kieser Studios international**
En visite à Vienne

12 **Portrait**
Kerstin John se prépare au mieux à l'ultramarathon avec Kieser

14 **Nouveaux enseignements de la science**
Effets de la musculation en prévention tertiaire

15 **Recette pour le développement musculaire**
Omelette aux champignons



Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette année, outre le 55^e anniversaire de notre entreprise Kieser Training, nous fêtons les 35 ans d'existence de notre centre de formation interne (ADOK) et les 20 ans de notre propre département de recherche. Vous pouvez en déduire que depuis très longtemps, il nous tient vraiment à cœur de promouvoir le développement de notre concept, de nos machines d'entraînement, de notre offre, mais aussi la formation de nos collaboratrices et collaborateurs. Pour ce faire, nous investissons beaucoup. L'évolution démographique mais aussi la pénurie de personnel qualifié qui sévit dans de nombreuses branches et professions nous placent face à de nouveaux défis.

C'est pourquoi nous continuerons à investir dans notre formation initiale et continue tout comme dans nos conditions de travail, de sorte à proposer un lieu de travail intéressant, attrayant et assorti d'opportunités de carrière motivantes, mais aussi, pour vous, un excellent accompagnement durant votre entraînement.

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier vivement l'ensemble de nos collaboratrices et collaborateurs de leur activité quotidienne et du travail qu'ils fournissent afin que nous puissions tenir notre promesse de qualité mais aussi maintenir le niveau de satisfaction de la clientèle qui en résulte, voire l'augmenter encore.

Je vous remercie également, chère clientes, chers clients, de votre fidélité de longue date. Nous sommes heureux d'être une composante importante de votre vie quotidienne et de votre santé.

Cordialement,

Michael Antonopoulos
CEO

La «machine à cerveaux» de Kieser

Interview: Tania Schneider

Il y a 55 ans, à la création de Kieser Training, le terme de «muscultation» n'existait pas encore, le métier correspondant restait aussi encore à inventer. «Le métier d'entraîneur en muscultation était totalement nouveau, il ne correspondait en rien à celui de professeur d'éducation physique diplômé», écrivait Werner Kieser dans son livre «Die Entdeckung des Eisens». Pour se préparer à cette expansion et former de nouveaux collaborateurs, Werner Kieser a créé en 1987 une grande nouveauté, sa «machine à cerveaux»: «Ce que le groupement d'intérêt pour le fitness (IGF) n'était

pas parvenu à faire, Werner Kieser l'a accompli en solo. Après deux ans et demi de préparation, il a créé le centre de formation et de documentation (ADOK) pour le personnel d'établissements d'entraînement», écrivait alors le journal clientèle de Kieser. «Avec ce centre, on s'intéresse enfin à grande échelle à la formation initiale et continue des moniteurs.» Aujourd'hui – 35 ans plus tard –, nous parlons avec Roy Scherer, le responsable du Centre de formation Kieser DACH, au sujet de la nécessité d'une formation solide en interne du personnel des studios.



Suite à la p. 6



Faire carrière chez Kieser Training

Cette année:

- ✓ 122 moniteurs ont achevé leur formation initiale avec succès.
- ✓ 81 personnes ont suivi une formation continue d'entraîneur LE/CE.
- ✓ 40 personnes se sont formées pour devenir cadres

Un produit fort a besoin de collaborateurs solides, qui sont le socle et l'étalon de notre prestation. En faisant preuve d'engagement, de compétence et de fiabilité, nous plaçons nos clients au cœur de notre action et nous offrons une prestation incomparable qui se démarque, avec ce petit quelque chose en plus qui fait la différence. Ensemble, nous formons une équipe solide.

Pourquoi Kieser Training forme-t-elle elle-même les collaborateurs?

Nous avons un très haut niveau d'exigence concernant la qualité de notre prestation de service et la compétence de notre personnel. Nos entraîneurs et notre personnel médical spécialisé doivent veiller à ce que les personnes qui s'entraînent se sentent en sécurité et qu'elles obtiennent le meilleur programme possible. C'est-à-dire qu'ils doivent non seulement modeler l'entraînement durant la phase d'initiation, mais aussi s'assurer en continu que chaque client peut atteindre ses objectifs. Pour cela, il faut disposer d'une formation spécifique et approfondie et nous pensons que nous sommes les plus à même de la dispenser en lien avec l'essence de notre marque.

Dans les faits, il n'y a pas d'obligation de formation du personnel dans le secteur ...

C'est exact, cela dépend de l'exigence de qualité de chaque prestataire. Dans ce domaine, nous avons toujours eu des attentes très élevées et nous avons systématiquement instruit nos collaborateurs. C'est la raison pour laquelle Werner Kieser a créé le centre de formation et de documentation, l'ADOK, il y a 35 ans. Depuis 2015, l'ADOK est un centre de formation certifié qui figure au registre des entraîneurs de l'association patronale Deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV). Toutes les formations ADOK sont classées selon les catégories de qualification du registre des entraîneurs et certifiées par analogie avec le cadre de qualification allemand.

Kieser Training pourrait aussi faire former ses collaborateurs en externe. Pourquoi n'est-ce pas suffisant?

Il ne s'agit pas uniquement pour nous d'inculquer une compétence technique mais aussi de transmettre notre

«esprit d'entreprise», notre vision. Ce sont des formateurs ayant eux-mêmes travaillé dans un établissement Kieser et profondément convaincus par le concept qui sont le plus à même de le faire. Une étincelle doit jaillir. L'ensemble de nos collaboratrices et collaborateurs doivent non seulement comprendre le concept, mais aussi le vivre en s'entraînant par exemple eux-mêmes. Ils doivent acquérir de la compétence et l'appliquer de sorte que le client en tire le plus grand profit possible. C'est la raison pour laquelle chaque franchisé, entraîneur, médecin ou physiothérapeute suit notre formation spécifique qui prépare



aux tâches du studio. Ainsi par exemple, nos machines sont assorties d'instructions claires d'utilisation – également en ce qui concerne les restrictions de santé et les maladies.

Combien de temps dure la formation?

La formation de base s'étend sur une période d'environ trois mois. Pour pouvoir travailler avec nos machines pour le dos assistées par ordinateur, une formation supplémentaire est nécessaire. Elle dure un à deux mois. Et les personnes qui souhaitent acquérir en sus une qualification de cadre suivent également des cours et des examens correspondants.

Qui assure la formation?

Ce sont des scientifiques du sport, des

professeurs de sport ou encore des thérapeutes sportifs ou des médecins qui disposent tous d'une longue expérience de l'entraînement dans nos studios.

Kieser Training offre-t-elle aussi la possibilité d'un cursus dual?

Oui, en coopération avec la Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG – haute école allemande pour la prévention et la gestion de la santé) en Allemagne, en Autriche et en Suisse, nous offrons la possibilité d'études duales.

L'avantage réside dans le fait que suivre les études, acquérir de l'expérience professionnelle pratique et gagner de l'argent vont de pair. Les frais d'études pour le Bachelor, d'un montant de 13 860 euros, sont également pris en charge par le studio. En outre, nous proposons aux personnes intéressées une formation de trois ans d'employés de commerce en sport et fitness.

Comment fonctionne la formation en Australie?

La formation est similaire. Là-bas aussi, tous les collaborateurs suivent une formation interne à l'entreprise. Nous sommes toujours en train d'échanger nos expériences et nous profitons les uns des autres.

Du moniteur au gestionnaire de talents

Depuis quand travaillez-vous chez Kieser Training?

Cela fera 22 ans en septembre. Après mes études de sport, j'ai commencé comme moniteur chez Kieser Training, au studio de Cologne Neustadt-Nord et j'ai depuis occupé huit postes différents et intéressants. Aujourd'hui, je travaille comme gestionnaire de talents pour Kieser Training AG et je m'occupe, pour nos 39 studios de base en Allemagne, en Autriche et en Suisse, de tout le processus de recrutement, de l'analyse du besoin à l'embauche et au-delà.

En quoi cela consiste-t-il?

Cela consiste par exemple dans les publications de postes et la correspondance avec des postulants, mais aussi les premiers entretiens et différentes journées d'information avec des candidats retenus. Il est important que dans ce processus, les prétendants aux postes comprennent comment fonctionne Kieser. Comment on y apprend, comment on y initie la clientèle, quelles sont nos valeurs, etc. Par ailleurs, je m'assure que les nouveaux collaborateurs, en plus de notre formation interne, soient préparés dans un studio et accompagnés de mentors. Et je sonde les talents qui pourraient par exemple endosser des postes de cadres dans nos studios, de sorte que nous puissions les développer et les encourager assez tôt.

Quelles opportunités de carrière offre Kieser?

Il existe un large éventail de postes au studio, qui vont du moniteur, moniteur pour nos machines pour le dos assistées par ordinateur (LE/CE), conduite LE/CE, jusqu'à la fonction de directeur de studio adjoint ou de directeur de studio. Toutefois il est aussi possible de suivre des formations continues dans nos centrales à Zurich, Cologne ou Vienne ou au centre de formation et de travailler dans divers domaines spécialisés. Les carrières typiques vont toutefois du moniteur au responsable de studio franchisé.

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre travail?

Le processus de recrutement et les entretiens avec les talents sont une chose agréable. Je prends plaisir à inculquer aux jeunes professionnels des choses qui font sens. L'action de Kieser est tout simplement formidable. J'aime inciter les gens à se renforcer avec nous et à offrir ainsi de grands avantages. Et les avantages d'une musculation santé sont énormes. J'incite les gens à s'impliquer et à se développer chez nous.

Quelle a été votre expérience la plus amusante dans le processus de candidature?

Depuis la pandémie, les premiers entretiens se passent généralement en ligne par vidéo. Une fois, un jeune de 17 ans a postulé pour des études duales. Pendant l'entretien, sa mère est entrée dans la pièce et a étendu du linge en arrière-plan, imperturbablement. Avec un autre candidat, je voyais constamment la queue d'un chat aller de gauche à droite et inversement au bord de l'écran. Il y a beaucoup d'événements drôles. Mais c'est aussi pour cela que j'aime mon métier très humain.



Marcel Haasters

Gestionnaire de talents Kieser Training

5/2018–présent

Responsable gestion des talents studios de base en Allemagne, Autriche et Suisse, Zurich

1/2015–4/2018

Directeur studios de base Kieser Training Schweiz AG, Zurich

10/2005–12/2014

Gérant Kieser Training Londres, formateur international

9/2004–9/2005

Gestionnaire de franchise Allemagne du Sud, Cologne

6/2004–8/2004

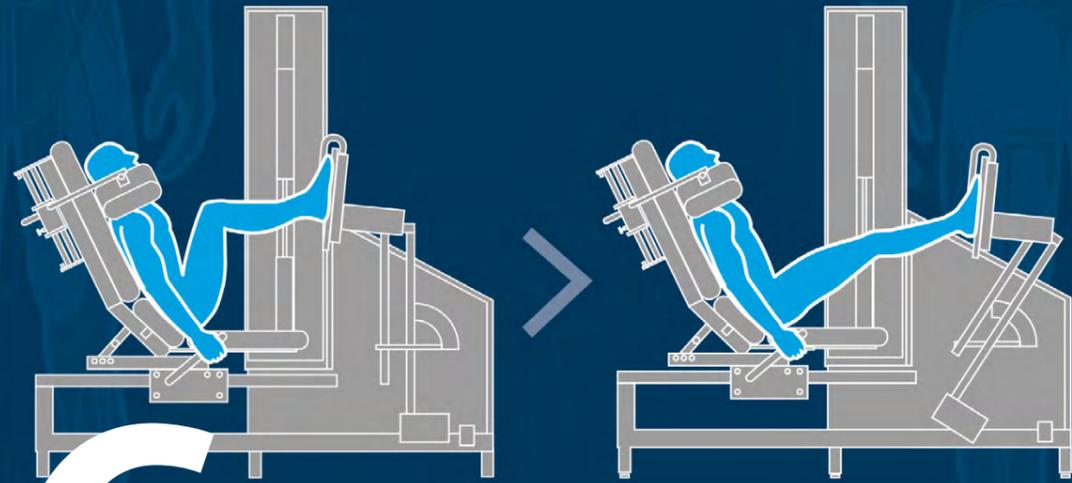
Chef d'exploitation studio de Bonn

5/2002–5/2004

Formateur au centre de formation et de documentation (ADOK), Cologne

9/2000–4/2002

Moniteur de musculation préventive et thérapeute en musculation thérapeutique (MKT), Kieser Training Neustadt-Nord



B6 Développement des membres inférieurs

Alexander Mörwald,
Kieser Training Vienne Julius-Tandler-Platz

C'est très fort: selon le dernier sondage de notre newsletter, la B6 est de loin la machine préférée de toutes les personnes interrogées. Raison suffisante de s'y intéresser de plus près. Nous avons demandé au Alexander Mörwald ce qui caractérisait cette machine de développement des membres inférieurs.

Des jambes musclées, des fesses bien fermes – la B6 est l'exercice parfait pour y parvenir. En effet, elle renforce les muscles antérieurs et postérieurs des cuisses. Son grand avantage réside dans ses nombreuses possibilités de réglage et dans le dosage fin de la résistance. L'entraînement sur cette machine offre de nombreux avantages pour la santé.

Ses bienfaits

- ✓ Muscles des jambes et du fessier renforcés
- ✓ Performance et vitesse de marche accrues – p. ex. pour le jogging, le vélo
- ✓ Prévention des chutes
- ✓ Préservation ou amélioration de la mobilité des genoux
- ✓ Contribution à la stabilisation des genoux

Comment procéder

- Choisissez votre charge d'entraînement.
- Réglez la position du siège, du dossier et le coussin retenant les épaules conformément aux instructions.
- Asseyez-vous sur le siège et glissez votre fessier jusqu'au bord inférieur du dossier.
- Placez vos pieds sur l'appuie-pieds, en les écartant en V de la largeur des hanches.
- Disposez vos mains sur les poignées.
- Poussez l'appuie-pieds lentement vers l'avant pendant 4 secondes et restez 2 secondes dans cette position.
- Retournez dans la position de départ en 4 secondes et restez ici également 2 secondes sans reposer la charge.
- Enchaînez directement la prochaine répétition et répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ne puissiez plus exécuter de répétition complète malgré un effort maximum.

Ces aspects sont particulièrement importants

- ✓ Les pieds sont positionnés en V.
- ✓ Les genoux restent toujours légèrement fléchis, même en position finale.
- ✓ Veillez à ce que vos genoux restent alignés avec vos hanches, c'est-à-dire qu'ils ne basculent pas vers l'extérieur ou l'intérieur.
- ✓ Avec vos mains, vous évitez de glisser vers le bas.
- ✓ Vous déplacez la charge en pressant uniquement via vos talons.
- ✓ Et n'oubliez pas de respirer!

Conseil d'entraînement Variations: s'entraîner au ralenti

Nous entendons souvent: «Pouvez-vous me créer un nouveau programme, je ne progresse plus avec l'ancien.» Pourtant, en cas de stagnation, ce n'est pas le changement de programme qui aidera à progresser, mais l'exécution intensive des différents exercices ou des dernières secondes de ceux-ci. C'est pourquoi il est souvent plus prometteur de varier la méthode de sollicitation musculaire. Nous parlons ici de méthodes d'intensification. L'une d'entre elles est la méthode du super slow.

1

Si vous souhaitez exécuter un exercice au mode super slow, réduisez tout d'abord votre charge d'entraînement de 10 à 20%. Si vous passez tout votre programme au mode super slow, réduisez également le nombre d'exercices de cinq à huit.

2

La différence entre l'entraînement super slow et l'entraînement normal se situe dans le rythme du mouvement: au lieu de 4-2-4-2 secondes, la formule est de 10-2-4-2 secondes par répétition.

5

La découverte de la lenteur présente de nombreux avantages:

- ✓ Cette méthode est facile à mettre en œuvre.
- ✓ Elle est très bien tolérée.
- ✓ Elle permet d'améliorer encore la technique d'exécution du mouvement et de réduire les variations du rythme.
- ✓ Et vous pouvez progresser plus rapidement avec cette méthode.

4

En l'espace de 90 à 120 secondes, amenez le muscle au point de fatigue ou d'épuisement musculaire. Ce point est atteint lorsque vous devez interrompre un mouvement et que le muscle ne fait plus son travail.

3

C'est-à-dire que vous prolongez seulement la phase concentrique et vous déplacez la charge sur une durée de dix secondes jusqu'à la contraction complète. Au début de l'exercice, veillez tout particulièrement à ne pas prendre d'élan. Maintenez la contraction isométrique pendant deux secondes et ramenez alors la charge dans la phase excentrique en quatre secondes jusqu'à la position de départ. Maintenez alors le poids pendant deux secondes, avant d'enchaîner directement avec la prochaine répétition au ralenti et sans élan.



Vous souhaitez tester l'entraînement au ralenti? Alors, prenez rendez-vous pour un entraînement accompagné. Celui-ci est compris gratuitement dans votre programme toutes les 20 séances d'entraînement.

Pourquoi Kieser est intéressant en cas d'arthrose



Texte: Dr. Wimmer

Disons les choses comme elles sont – avec l'âge, le corps a tendance à perdre en résistance. Et ce avant tout parce que les personnes âgées, en plus de la diminution normale de la force musculaire, sont souvent confrontées à des problèmes d'arthrose. Cette combinaison de problèmes peut devenir vraiment déplaisante, avec des articulations raides, des douleurs et une limitation des mouvements. Heureusement, on sait aujourd'hui que l'arthrose n'est pas une fatalité. Bien au contraire: on peut même être actif! L'exercice physique régulier et la musculation ne peuvent certes pas guérir cette maladie, mais ils peuvent aider à améliorer la mobilité et à soulager la douleur.

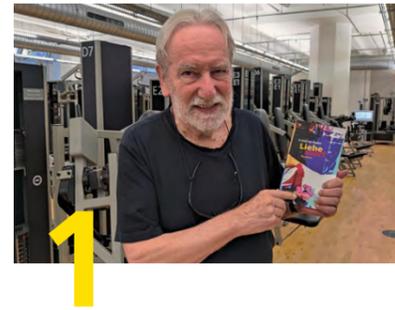
Pour cela, il faut commencer par bien comprendre en quoi consiste cette maladie: l'arthrose est une maladie non curable des articulations qui entraîne une dégradation progressive du cartilage. Au fil de temps, celui-ci se modifie et frotte davantage à chaque mouvement jusqu'à totalement disparaître dans les zones les plus fortement sollicitées. Les os des articulations sont alors exposés et frottent les uns contre les autres. En réaction à cette perte de cartilage, le corps produit des protubérances osseuses, appelées ostéophytes, pour stabiliser l'articulation. Il tente de cette manière de combler le vide qui s'est créé, ce qui a malheureusement pour conséquence de rendre l'articulation

encore plus raide. Et c'est précisément là que la musculation entre en jeu. En effet, c'est justement parce que la dégradation du cartilage ne peut être stoppée ou inversée qu'il est d'autant plus important de renforcer les muscles environnants afin de soulager les articulations. Mais surtout, l'entraînement a pour effet de ralentir la dégradation du cartilage et d'améliorer la résistance à l'effort.

Comme l'arthrose se manifeste souvent par poussées, il est important d'adapter l'entraînement aux besoins individuels, car il ne faut pas s'entraîner pendant une poussée. Une fois l'inflammation disparue, l'entraînement peut toutefois être repris à intensité moyenne. Il a été démontré que la plupart des individus souffrant d'arthrose supportent bien la musculation, même à forte intensité. Si des irritations locales surviennent après l'entraînement, cela vient habituellement de la remise en mouvement de zones qui ont longtemps été ménagées en raison des symptômes. En règle générale, ces irritations disparaissent néanmoins en l'espace de quelques jours. Il en va de même pour les courbatures qui peuvent également apparaître au début. En dehors de cela, les effets secondaires sont rares. Comme vous pouvez le voir, un exercice physique régulier et de la musculation sont la clé d'une plus grande liberté de mouvement et d'une réduction de la douleur même en cas d'arthrose.



En visite à ... Vienne



**Kieser Training
sur la Julius Tandler Platz**

«Liebe stört» (L'amour est gênant), tels sont les derniers mots de Florian Langegger dans le roman éponyme de Friedrich Hahn. Il y a deux ans et demi, Florian a eu un AVC. Et maintenant, il est mort. Crise cardiaque. Florian n'a jamais eu de famille. Enfin pas une vraie famille. Ce n'est qu'à l'âge de 40 ans qu'une famille s'est constituée autour de lui. Florian raconte son «histoire de famille» vue du ciel. Le film de sa vie qui se déroule devant lui montre une personne qui, entre son autodétermination éclairée et sa soumission aveugle au destin, a tout vécu, mais a peut-être manqué beaucoup de choses. Il y a une chose qu'il n'a pas ratée: son entraînement au MKI – l'institut de musculation et de force. Il s'agit ici du studio Kieser Training de Vienne sur la Julius Tandler Platz, le plus ancien établissement d'Autriche. C'est aussi là que s'entraîne son auteur Friedrich Hahn – qui a récemment fêté ses 70 ans en pleine forme.

Kieser Training sur la Julius Tandler Platz:
kieser-training.at/studios/wien-julius-tandler-platz



Vienne, métropole culturelle

Comptant plus de 100 musées, Vienne est considérée comme une métropole de l'art, où l'on trouve notamment le Belvédère, l'Albertina ou le Kunsthistorisches Museum (Musée d'histoire de l'art). Au niveau architectural également, il y a beaucoup à découvrir, qu'il s'agisse du château de Schönbrunn classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, de la cathédrale Saint-Étienne (Stephansdom), du palais de la Hofburg ou de l'église Saint-Charles (Karlskirche). Le bâtiment d'exposition de la Sécession viennoise de Joseph Maria Olbrich est également à recommander, tout comme l'église Saint-Léopold am Steinhof d'Otto Wagner, qui compte également parmi les principaux ouvrages du Jugendstil viennois. À propos: la centrale viennoise de Kieser et le centre de formation se trouvent dans l'ancien immeuble de Wagner, à la Döblergasse 4, dans lequel celui-ci est décédé en 1918. Son appartement est en partie conservé dans son aménagement d'origine et il accueille les archives Otto Wagner de l'Académie des Beaux-Arts de Vienne.

Plus d'infos sur: wien.info/de
Pour des visites architecturales sur le Jugendstil, voir p. ex. ici: guides-in-vienna.at



Le patrimoine culturel immatériel viennois

Que serait Vienne sans ses cafés et ses Heurigen? En 2011, l'UNESCO a fait entrer la «culture des cafés viennois» au patrimoine culturel immatériel, en qualité de «pratique sociale». «Les cafés sont des endroits où l'on passe du temps et où l'on occupe l'espace, mais seul le café est facturé», a écrit l'UNESCO. Nous aimons le Café Eiles dans le quartier viennois de Josefstadt – l'un des plus anciens cafés de Vienne qui trône à cet emplacement depuis 1840 et où Mario Gritzner sert des délices viennois avec beaucoup de charme. Saviez-vous que la culture des Heurigen viennois figurait aussi dans la liste du patrimoine culturel immatériel? On en trouve plusieurs au Nussberg qui invitent à s'arrêter après une randonnée et qui offrent une splendide vue sur la ville. Comme il est agréable que la culture puisse être aussi relaxante!

wien.info/de/einkaufen-essen-trinken/cafes



Kerstin John

Kerstin John (47 ans) a une passion pour la course à pied. À 39 ans, elle court son premier marathon. Elle en a la conviction: sans la musculation intensive chez Kieser, cela n'aurait pas été possible.

Kerstin John se prépare au mieux à l'ultramarathon avec Kieser Training

Kerstin John avait un objectif ambitieux qu'elle ne pouvait atteindre qu'avec un corps solide: la participation à son premier ultramarathon de 100 kilomètres. Elle s'y est parfaitement préparée avec Kieser Training – et a réalisé le parcours en douze heures.

Texte: rédaction

Sans course à pied, rien ne va. Pour Kerstin John, courir est aussi important que de respirer. Sentir sa propre force à chaque foulée, constater la souplesse des muscles tout en avançant imperceptiblement – l'exercice est pour elle quelque chose de très méditatif. Alors que d'autres sportifs terminent leur tour, le plaisir ne fait alors que commencer pour Kerstin John.



Toutefois, il n'en a pas toujours été ainsi. En 2009, elle commence à courir sur des distances normales, jusqu'au semi-marathon. Elle se prend alors de passion pour la course à pied, qui lui offre un précieux équilibre avec son travail à la révision interne d'une entreprise internationale de technique médicale. La course à pied lui permet de bien décompresser et de tout oublier autour d'elle. Et c'est ainsi que les parcours de jogging deviennent de plus en plus longs, sa condition physique et son état de forme s'améliorent. En 2013, le moment est venu et Kerstin John court son premier marathon à 39 ans.

«Sans une musculation intensive, cela n'aurait pas été possible», constate-t-elle. Et pour cela, elle mise sur Kieser Training.

Elle a commencé dès 2003, en même temps que la refonte de son alimentation. Son médecin lui a recommandé la méthode d'entraînement Kieser. Rapidement, elle a pu constater sur elle les effets des séances d'entraînement régulières et adaptées spécialement à ses besoins. Après sa première course officielle, parcourir des distances de marathon est devenu pratiquement une routine. Elle aime faire des sorties de course à pied avec une amie et courir alors «aussi longtemps que le cœur nous en dit». Cela représente souvent des distances pouvant aller jusqu'à 50 kilomètres. Jusqu'en 2016, Kerstin John s'entraîne

«Kieser Training est pour moi une respiration dans mon quotidien professionnel.»

Kerstin John

de façon régulière, mais elle doit alors lever le pied pour des raisons professionnelles. Elle est sans cesse en déplacements et ne parvient plus à placer Kieser Training dans son emploi du temps. Elle en subit toutefois les conséquences: son dos la fait souffrir et elle prend conscience qu'elle doit de nouveau entreprendre quelque chose pour sa santé, une activité qui lui fait du bien et qui lui plaît. En 2020, elle décide ainsi de reprendre l'entraînement.

Mais pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour se fixer de nouveaux objectifs? Kerstin John n'est pas du genre à se re-

poser sur ses succès passés. Elle aime les défis et elle veut juste savoir ce qu'elle est encore capable de réaliser. C'est ainsi qu'a germé l'idée d'un ultramarathon de 100 kilomètres.

«Je savais que j'avais besoin d'une aide professionnelle pour ma préparation», rapporte Kerstin John. En effet, une telle course n'est pas une mince affaire. Le responsable de son studio Kieser Training l'aide à renforcer ses muscles de sorte que son corps soit prêt pour l'effort. Armée d'un programme spécifique, elle travaille son tronc, ses jambes et son dos de façon ciblée et constate un net gain de force. «En fait, il n'y a aucun exercice qui me déplaît vraiment. Par contre, j'ai des exercices préférés.» Il s'agit d'une part de la machine B6 de développement des membres inférieurs et d'autre part de la nouvelle tour de traction K2.

Kerstin John a accompli son premier ultramarathon de 100 kilomètres en 12 heures et 5 minutes en août 2020. Cette année au mois d'avril, elle est parvenue à passer sous la barre des 12 heures pour 100 kilomètres, en franchissant la ligne d'arrivée au bout de 11 heures et 40 minutes. Elle prépare actuellement son cinquième ultramarathon à trois chiffres.

«Kieser Training est pour moi une respiration dans mon quotidien professionnel. J'y vais donc régulièrement plusieurs fois par semaine et il me manque quelque chose si je n'arrive pas à m'y rendre.»

Effets de la musculation en prévention tertiaire

Texte: département de recherche

En coopération avec Kieser Training AG, la Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG – haute école allemande pour la prévention et la gestion de la santé) a étudié les effets d'une musculation préventive tertiaire selon le concept Kieser Training auprès de patients souffrant de mal de dos au terme d'un traitement curatif ambulatoire ou stationnaire. L'étude prospective d'intervention effectuée par coupe longitudinale a été réalisée par des étudiants en alternance de la DHfPG et Kieser Training, dans le cadre des cursus duals de Bachelor.

La question

L'objectif primaire de la recherche dans le cadre du projet consistait dans l'évaluation des effets d'une musculation standardisée en prévention tertiaire selon le concept Kieser Training à la suite d'un traitement curatif médical chez des personnes souffrant de douleurs dorsales chroniques ou temporaires, spécifiques ou non. Ont été évalués les effets sur la capacité de force de la musculature du tronc, l'état de santé physique et psychique, le risque de chronicisation des douleurs dorsales tout comme la capacité de travail subjective.

L'intervention

Dans l'étude d'intervention multicentrique, les 122 participants ont effectué au total 20 séances d'entraînement d'un programme de musculation standardisé s'appuyant sur des machines, avec au minimum une et au maximum deux entraînements par se-

main. Les participants à l'étude ont réalisé un programme standardisé pour l'ensemble du corps. Une configuration d'effort standardisée a été définie pour l'entraînement. Au total, les données de quelque 122 sujets ont été analysées (66 femmes, 56 hommes). Du fait de contraindications, seuls 102 des sujets ont pu exécuter des mesures de force sur la LE et la F2.

Les mesures

- Test de la capacité de force des extenseurs et fléchisseurs du tronc sur des machines de test ou d'entraînement spécifiques (LE et F2)
- Recensement de la perception de la santé physique et psychique avec le questionnaire SF-36
- Recensement du risque de chronicisation des douleurs dorsales au moyen du questionnaire rapide de Heidelberg sur le mal de dos
- Recensement de la capacité de travail perçue au moyen du Work Ability Index

Dates de référence

Tous les paramètres de test ont été recensés avant l'intervention à la date de référence de test t0 (prétest). À la date de test t1 (test intermédiaire), les mesures de force ont été répétées sur la LE et la F2 durant la 10^e séance d'entraînement. Et au terme de l'intervention, tous les paramètres de test ont de nouveau été recensés à la date de référence de test t2.

Résultat

Les données recensées suggèrent qu'une musculation standardisée s'appuyant sur des machines selon le principe de Kieser Training sur 20 séances d'entraînement:

- conduite à un accroissement significatif de la capacité de force des extenseurs et fléchisseurs du tronc,
- mène à une amélioration significative de l'état de santé physique perçue,
- induit une réduction significative du risque de chronicisation des douleurs dorsales,
- s'accompagne d'une amélioration significative de la capacité de travail perçue.

Un effet sur la perception de l'état de santé psychique n'a pas été démontré.

Conclusion

Il vaut la peine d'investir dans ses muscles: ces résultats viennent confirmer les constats existants sur l'efficacité de la musculation selon le concept Kieser Training pour des personnes souffrant de mal de dos et ne pratiquant pas habituellement la musculation. Les effets mesurables après seulement 20 séances d'entraînement peuvent être attribués à l'intensité élevée de l'entraînement et à l'augmentation progressive de l'intensité. En termes d'intensité, Kieser Training se distingue clairement de la plupart des approches d'entraînement d'autres prescripteurs, qui recommandent aux personnes débutant la musculation de faibles intensités, sans épuisement des muscles.



Source: [étude PREBACK](#)

Omelette aux champignons et au cottage cheese

Cette omelette fournit à vos muscles de précieuses protéines pour le développement musculaire.

Ingrédients (2 portions)

4 œufs	200 g de cottage cheese
200 g de champignons de Paris	2 CS de vinaigre de vin blanc
100 g d'oignons nouveaux	2 CS d'huile d'olive
1 gousse d'ail	Thym frais
2 tomates cerise	Sel, poivre
50 g de mâche	

Préparation

Laver la salade. Nettoyer les champignons et les couper en quatre. Nettoyer les oignons nouveaux et les couper en fines lamelles. Effeuer le thym. Éplucher et presser l'ail.

Pour la vinaigrette, mélanger 1 CS d'huile d'olive et 2 CS de vinaigre de vin blanc dans un petit saladier avec du sel et du poivre.

Pour les champignons, réchauffer 1 CS d'huile d'olive dans une petite poêle. Y faire revenir les champignons pendant environ 5 minutes. Ajouter une partie du thym et de l'ail et faire revenir rapidement. Verser dans un saladier et réserver.

Pour l'omelette, casser les œufs dans un saladier, mélanger, saler et poivrer. Verser un filet d'huile d'olive dans la poêle encore chaude. Faire griller légèrement le thym. Verser dans la poêle la moitié du mélange d'œufs et faire cuire l'omelette. Lorsque celle-ci peut être détachée de la poêle, la retourner et finir la cuisson de l'autre côté. Dresser sur une assiette. Faire cuire la deuxième omelette et dresser également sur une assiette.

Répartir les champignons, le cottage cheese et la salade sur les deux omelettes. Arroser la salade avec la vinaigrette. Garnir d'une tomate.

Par portion 411 kcal, 31 g de protéines, 26 g de lipides, 7 g de glucides



Conseil

- ✓ Consommez quotidiennement 1,5 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de masse corporelle
- ✓ Répartissez les besoins journaliers totaux sur plusieurs portions.
- ✓ Consommez 1 portion d'environ 20 à 30 grammes toutes les 3 à 5 heures.
- ✓ Les seniors peuvent augmenter un peu la dose, soit env. 30 à 40 grammes de protéines par prise.



KIESER
TRAINING