

Schonung ist nicht das richtige Rezept gegen Rückenschmerzen. Bewegung allein bringt keine nachhaltige Verbesserung. Bei Kieser Training werden Rücken und Bewegungsapparat mit gezieltem Krafttraining gesund und leistungsfähig.

Athena Tsatsamba Welsch

# Rückenprobleme

## Das Kreuz mit dem Kreuz



Bild: Marvin Zilm

**Werner Kieser** ist Begründer und VR-Präsident von Kieser Training.  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

Immer mehr Menschen haben Rückenprobleme. Die Beschwerden reichen von gelegentlichen bis zu wiederkehrenden Schmerzen. «Die meisten Rückenschmerzen sind muskulär bedingt und gründen in einer sogenannten intermuskulären Dysbalance», erklärt Werner Kieser, Begründer und VR-Präsident von Kieser Training. Es gibt jedoch andere mögliche Ursachen für Rückenleiden, wie z. B. degenerative Veränderun-

gen, Osteoporose, Entzündungen oder Karzinome usw. Es ist wichtig, die Ursache mit einem Arzt abzuklären. Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers.

### Rücken weiterhin belasten

Bewegung ist wichtig. Wer seinen Rücken schont, bewirkt das Gegenteil: «Die Rückenstrecker und die tiefliegende Muskulatur der Wirbelsäule sind schwach und werden durch die Schonung nach Schmerzereignissen immer schwächer. Ein Teufelskreis, der im Rollstuhl enden kann.» Betroffene können etwas gegen den Muskelabbau unternehmen. Schlechte Haltung sei keine schlechte Gewohnheit, sondern das Resultat von ungleichen Kraftverhältnissen der Muskulatur. Diese gilt es laut Kieser zu kräftigen.

### Kieser Training versus konventionelles Krafttraining

Kieser Training ist eine internationale Kette von Betrieben, die sich ausschliesslich auf gesundheitsorientiertes Krafttraining konzentriert. Weitere Dienstleistungen, wie sie in Wellness-Anlagen oder Fitnessclubs üblich sind, werden bewusst nicht angeboten. Von herkömmlichen Fitnessstudios, wo meist nur sportliche oder ästhetische Ziele angestrebt werden, unterscheiden sich die Betriebe erheblich; angefangen von der Ausstattung, über das Training bis zur Betreuung durch geschulte Fach-

kräfte. «Kieser Training ist gesundheitsorientiert. Es korrigiert muskuläre Dysbalancen», betont Kieser. Der Unterschied liegt auch in der Technologie bei Kieser Training. Diese ermöglicht erst den therapeutischen Effekt. «Beim Rückenproblem beispielsweise kann die Kraft der Rückenstrecker nur dann gemessen und entwickelt werden, wenn das Becken vollständig fixiert ist. Ansonsten intervenieren die Gesässmuskeln und entlasten die Rückenmuskeln. Diese Fixation kann nur eine entsprechende Technik bieten.» Die Geräte werden an die individuellen Bedürfnisse der Kunden angepasst. Die Betriebe sind von einer unabhängigen Kontrollstelle mit dem «qualitop»-Gütesiegel zertifiziert (siehe Info-Kasten). Viele Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten beim Training.

### Konzept und Angebot

Das Angebot von Kieser Training unterteilt sich in zwei Bereiche: präventives sowie therapeutisches und ärztlich überwachtes Training. Das präventive selbstständige Training empfiehlt sich für alle, die keine nennenswerten Probleme haben, allerdings ihre Muskulatur gezielt trainieren möchten. Personen mit Beschwerden am Bewegungsapparat, vor allem im Rücken- und Nackenbereich, steigen mit der Kräftigungstherapie ein. Für sie ist eine sorgfältige Einführung mit intensiver Betreuung von



einem Arzt und Therapeuten wichtig, bevor sie selbstständig trainieren können. «Das spezifische Training der Rückenmuskulatur erfordert eine spezielle technische Ausrüstung. Die Kraft der tiefliegenden Rückenmuskeln und der Rückenstrecker muss nicht lediglich auf ein normales Niveau gebracht werden, sondern darüber hinaus soll eine Kraftreserve aufgebaut werden.»

Der Hintergrund: Ab dem 25. Lebensjahr verliert der Körper stetig bis zum Lebensende zwischen 30 bis 40 Prozent der Muskelmasse, wenn nichts dagegen unternommen wird. Der Abbau von Muskelmasse ist keine Frage des Alters, sondern laut verschiedenen Studien das Resultat von Passivität und mangelndem Training. Sich nicht mehr zu bewegen, sei nicht die Lösung. «Der Rücken muss nicht geschont, sondern adäquat belastet werden, damit er stärker wird. Das kann aber der Sport nicht leisten. Die meisten Sportarten, z. B. Golf, Joggen oder Tennis, produzieren muskuläre Dysbalancen, weil die Muskeln einseitig belastet werden.» Die Qualität der Bewegung werde erst durch den

Widerstand bestimmt, den sie überwindet. Diesen Widerstand exakt zu dosieren und anzuwenden, ist das Besondere von Kieser Training.

#### Trainingsablauf

Vor dem ersten Training beantwortet jeder neue Kunde Fragen zu seinem aktuellen Trainings- und Gesundheitszustand. Sind keine gesundheitlichen Probleme vorhanden, folgt die Einführung ins Training und es wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Bei Kieser Training wird jedes einzelne Gerät individuell auf jeden Kunden eingestellt. Auch werden alle Daten, z. B. Gewichte, Gerät und Dauer, protokolliert. Durch das Training an den Geräten wird der Muskel in allen Bereichen belastet, intramuskuläre Dysbalancen werden dadurch korrigiert. Jede Bewegung ist geführt und das Verletzungsrisiko gleich null, weil unkorrekte Bewegungen durch das Training mit den Geräten nicht möglich sind. Der Muskelaufbau ist umso effektiver, je mehr dieser isoliert und über seinen gesamten Bewegungsradius trainiert wird.

#### Umfang und Trainingsziel

Werner Kieser empfiehlt, zweimal die Woche zu trainieren. Ein Training besteht aus zehn Übungen, welche die Muskulatur des gesamten Körpers einschließen. Jede Übung wird 60 bis 90 Sekunden ausgeführt. Das Leistungskriterium ist dabei nicht die Anzahl der Wiederholungen, sondern die Dauer der Belastung. Der zeitliche Aufwand pro Trainingseinheit liegt bei 30 Minuten.

Nach einer Einführungsphase trainieren die Kunden zwar selbstständig, jedoch unter Aufsicht. Die Übungen werden periodisch überprüft. Das ist besonders wichtig, da sich im selbstständigen Training Fehler einschleichen können und Kunden die Übung zu schnell, zu kurz oder zu lange durchführen. Deswegen sind individuelle Kontrollen besonders wichtig. Durch das gesundheitsorientierte Krafttraining kann der Bewegungsapparat bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig erhalten werden.

#### Quellen:

- Werner Kieser: Das Konzept «Kieser Training». In: Krafttraining in Prävention und Therapie, Grundlagen, Indikationen, Anwendungen. Huber, 2006.
- Broschüre: Kieser Training, Krafttraining als Prävention und Therapie. 2007.

#### Was ist «Qualitop»?

- «Qualitop» ist ein unabhängiges Qualifizierungssystem, das Fitnesscenter und Kursleiter mit einem Gütesiegel zertifiziert.
- Das Gütesiegel steht für gesundheitswirksame Bewegungsangebote.
- Weitere Informationen gibt es unter [www.qualitop.org](http://www.qualitop.org)