

# Leseprobe

Werner Kieser

## Ein starker Körper kennt keinen Schmerz

Gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser-Methode

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 21,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Ein starker Körper kennt keinen Schmerz

**Werner Kieser**, 1940–2021, war Diplomtrainer und studierter Philosoph (MA). Er beschäftigte sich über 50 Jahre lang mit dem Thema Krafttraining. In den Achtzigerjahren trainierte er zahlreiche Spitzensportler, darunter mehrere Weltmeister und Olympiasieger verschiedener Sportarten. Später spezialisierte er sich zusammen mit seiner Frau, Dr. med. Gabriela Kieser, auf die Anwendung des Krafttrainings in Prävention und Therapie. Mittlerweile trainieren über 270 000 Kundinnen und Kunden in über 150 Kieser Training-Studios in fünf Ländern. Die aktuellen Standorte finden sich im Internet unter [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com).

Werner Kieser

**Ein starker  
Körper  
kennt keinen  
Schmerz**

GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING  
NACH DER KIESER-METHODE

HEYNE <

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Der Name Kieser Training® ist als Marke geschützt.

10. Auflage  
Aktualisierte Ausgabe 2018

Copyright © 2015/2003 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Anatomische Zeichnungen: Holger Vanselow, Stuttgart  
Grafiken: Paul Bühler, Zürich und Holger Vanselow, Stuttgart  
Bildnachweise: S. 7: Adelaide Fotografie,  
S. 20f., 72f., 210f., 218f., 222f.: Giorgio von Arb,  
S. 226–229: Verena Meier Fotografie  
Repro: Franzis print & media GmbH, München  
Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis  
Printed in Italy

ISBN 978-3-453-20099-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Wozu brauchen Sie Kraft?</b>	<b>8</b>
Was ist Krafttraining?	8
Welchen Nutzen bietet Krafttraining?	9
Wie entsteht ein Trainingseffekt?	11
Krafttraining und Leistungssport	13
Krafttraining für Herz und Kreislauf	18
Maximieren oder Optimieren?	19
Schlank und rank	23
Krafttraining für die Frau	26
Alt und stark	28
<b>Theorie und Konsequenz</b>	<b>31</b>
Der Stoff, aus dem wir sind	31
Aktivität und Ruhe bedingen sich gegenseitig	34
Wie arbeitet ein Muskel?	36
Quantität oder Qualität?	44
Muskelschlingen	46
Kraftkurven	48
Kraft ohne Muskeln?	49
Es gibt nur eine Kraft	51
Das Training nach der Uhr	54
Einen „Satz“ oder mehrere?	55
Die richtige Reihenfolge	55
Ein- und Mehrgelenkübungen	56
Kraftmessung, wozu?	57
Trainingsprinzipien	58
<b>Technik</b>	<b>61</b>
Geschichte des Krafttrainings	61
Entwicklungsstufen der Trainingstechnik	63
Wie funktioniert ein Exzenter?	66
Kritik am „Maschinentraining“	66
Vorzüge von Kraftmaschinen	69
Der nächste Fortschritt im Maschinenbau	70
<b>Muskeln</b>	<b>74</b>
Die Muskeln des Torso	74
Die Muskeln der Hüfte, Ober- und Unterschenkel	78

Die Muskeln der Füße	80
Die Muskeln der Arme	82
<b>Übungen</b>	<b>84</b>
<b>Programme und Methoden</b>	<b>184</b>
Standortbestimmung	184
Grundprogramm	186
Erhaltungsprogramm	189
Programm-Variationen	192
Vor- und Nachermüdungsmethoden	193
Negativmethode	197
Zeitlupentraining („Superslow“)	198
Einzelwiederholungs-Training (RPT)	200
Parallelprogramme	202
Trainingsbuchhaltung	202
Sportartspezifische Trainingsprogramme	203
Übertraining	207
<b>Medizinische Anwendung</b>	<b>208</b>
Chronischer Kreuzschmerz	208
Knochenschwund (Osteoporose)	212
Muskuläre Dysbalancen	213
Probleme des Beckenbodens	217
Fußprobleme und Sturzrisiko	220
Das „infirmetrische“ Training	224
<b>Flankierende Maßnahmen</b>	<b>230</b>
Ernährung	230
UV-Strahlung	231
Trainingsbekleidung	232
Selbstwahrnehmung	233
<b>Der Beruf des Krafttrainers</b>	<b>234</b>
Hilfe zur Selbsthilfe statt Abhängigkeit	235
Die Befriedigung im Trainerberuf	238
<b>Irrtümer und Vorurteile</b>	<b>239</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>249</b>
<b>Register</b>	<b>252</b>

# Wozu brauchen Sie Kraft?

Schon früh morgens brauchen Sie Kraft. Ohne Kraft kämen Sie nicht aus dem Bett. Oder stellen Sie sich vor, Sie erwachen eines Tages und wären nur noch halb so schwer wie am Abend zuvor (bei gleichem Kraftniveau). Sie hätten das Gefühl, aus dem Bett zu schweben.

Ohne die Kraft Ihrer Muskeln können Sie sich nicht bewegen

Es sind ausschließlich Ihre Muskeln, die Ihnen Bewegung ermöglichen und die Sie tragen. Von deren Kraft hängt es ab, ob Sie Ihren Alltag als körperlich beschwerlich oder als lustvoll erleben, ob Ihr Rücken schmerzt oder nicht, ob Sie dauernd das Gefühl haben, „etwas“ für Ihre Figur tun zu müssen, oder ob Sie sich (und anderen) gefallen, wie Sie sind.

## Was ist Krafttraining?

Weil zuerst die Sportler Krafttraining betrieben, wird Krafttraining von vielen Leuten noch immer als eine Sportart betrachtet. Das ist es nicht. Krafttraining ist ein rationelles Mittel zur Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist auch nicht eine Ergänzung sportlicher Betätigung, sondern deren Grundlage. Krafttraining vereinigt als Konzentrat all jene Wirkungen sportlicher Betätigung, die wir als „gesund“ bezeichnen. Welche Sportart Sie auch immer betreiben – es sind deren kraftbildende Anteile, die Ihren Körper positiv verändern.

Es mangelt uns nicht an Bewegung, sondern an Widerstand

Wann werden Muskeln stärker? Wenn wir uns bewegen? Das glauben noch immer viele Leute. Darum spricht man auch von einem „Bewegungsmangel“, unter dem wir angeblich leiden. Uns mangelt es aber nicht an Bewegung, uns fehlt der Widerstand. Weil wir mit unseren Bewegungen meistens einen zufällig vorhandenen Widerstand – vornehmlich die Erdanziehung – überwinden, kann Bewegung einen Trainingseffekt haben, muss es aber nicht.

Aus diesem Grund ist beim Krafttraining Bewegung als solche von sekundärer Bedeutung. Wichtig ist der Widerstand. Das Training an Maschinen ermöglicht es heute, diesen Widerstand exakt zu dosieren, seinen Verlauf zu steuern, Fort-

schritt von „Pseudo“-Fortschritt zu unterscheiden, zu objektivieren und zu protokollieren. Krafttraining ist weder besonders unterhaltsam noch sonderlich geeignet, die sozialen Beziehungen zu pflegen. Warum betreiben es dann so viele? Weil es produktiv ist! Mit keinem anderen Verfahren erreichen Sie derart tiefgreifende und auch äußerlich sichtbare Veränderungen Ihres Körpers.

Krafttraining verändert Ihren Körper

## Welchen Nutzen bietet Krafttraining?

Gesundheitsorientiertes Krafttraining verändert Ihre physikalischen Daseinsbedingungen zu Ihren Gunsten. Wenn Sie noch jung sind, schaffen Sie sich mit starken Muskeln ein natürliches „Korsett“, das Sie ein Leben lang stützt und trägt. Wenn Sie schon älter sind, verlangsamen Sie mit Krafttraining die Abbauvorgänge Ihres Körpers und beschleunigen die Aufbauvorgänge.

### Die Schwerkraft schwindet

Je trainierter Sie sind, um so mehr Kraft steht Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung. Vergessen Sie nicht – es ist allein Ihre Muskelkraft, die Sie aufrecht hält, die Treppe hinaufbringt oder Sie trägt. Ohne Muskelkraft rühren Sie sich nicht vom Fleck, jedenfalls nicht ohne fremde Hilfe. Warum fühlt man sich in der Badewanne so wohl? Weil man sich durch die Wasserverdrängung fast schwerelos fühlt. Ein ähnliches Gefühl als Dauerzustand bietet Ihnen Ihr auf Kraft trainierter Körper: Sie tragen leichter an sich.

Das Training verhindert den Abbau des Körpers

### Ihr Aussehen verändert sich

Ihre ganze äußere Erscheinung, auch die Art und Weise, wie Sie sich bewegen, wird durch den Zustand und die Form Ihrer Muskeln bestimmt. Schlaffe, untrainierte Muskeln erzeugen eine schlaffe äußere Erscheinung. Alles strebt nach unten. Mit dem Training straffen Sie die Muskeln und damit die Figur.

# Wozu brauchen Sie Kraft?

## Sie werden beweglich

Krafttraining an Maschinen belastet den Muskel auch in gedehntem Zustand. Auf diese Weise wird Beweglichkeit effektiver entwickelt als mit Freiübungen. Die vollständige Kontraktion eines Muskels bewirkt wiederum die vollständige Dehnung seines Antagonisten (Beispiel Bizeps/Trizeps).

## Sie verbessern Ihr Herz-Kreislauf-System

Krafttraining nach den Trainingsprinzipien (Seite 59) vermehrt die Kapillaren sowie die Mitochondrien und erhöht die Herzleistung. Damit ist eine sinnvolle Infarktprophylaxe gewährleistet, die ein gesondertes Ausdauertraining erübrigt.

## Rückenschmerzen verschwinden

80 Prozent der Rückenbeschwerden rühren von einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen. Die einzig wirksame Maßnahme zur Vorbeugung und – wie die neuere Forschung zeigt – zur Therapie ist spezifisches Krafttraining. Passive Maßnahmen (Fango, Bäder usw.) verschlimmern längerfristig gesehen das Leiden.

Eine starke Rückenmuskulatur verhindert Schmerzen

## Sie verhindern Knochenschwund (Osteoporose)

Nicht nur die Muskeln und Sehnen, sondern auch die Knochen reagieren auf dosierten Widerstand, indem sie stärker werden.

## Sie erholen sich schneller

Krafttraining stimuliert den Aufbaustoffwechsel. Damit verkürzt sich die Rehabilitationszeit z. B. nach Operationen beträchtlich. Da die Muskeln weitgehend isoliert trainiert werden, ist auch dann ein Training möglich, wenn einzelne Gliedmaßen stillgelegt sind, z. B. in einem Gipsverband.

## Sie sind gegen Verletzungen besser gewappnet

Trainierte Muskeln weisen eine höhere Dichte auf. Das spezifische Gewicht nimmt zu und damit der Schutz gegen Gewalteinwirkung von außen (Panzerfunktion).

## **Sie bauen Körperfett besser ab**

Wenn Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie ausgeben, oder mehr ausgeben, als Sie aufnehmen, zwingen Sie Ihren Körper, sich selbst zu verwerten: Sie verlieren Fett und Muskeln. Darum sehen Leute nach einer Hungerkur oft schlechter aus als zuvor. Bei gleichzeitigem Training jedoch erhalten Sie sich die Muskeln, während der Fettverlust sich beschleunigt. Muskeln sind Fettverbrenner.

## **Sie werden selbstsicher**

Die Veränderungen durch Krafttraining greifen tiefer als erwartet. Sie werden gelassener. Sie entwickeln eine Sicherheit, die von innen kommt und sich positiv auf Ihre mitmenschlichen Beziehungen auswirkt.

## **Ihre Haltung verändert sich positiv**

Eine schlechte Haltung ist das Resultat unausgeglichener Zugverhältnisse der Muskeln untereinander. Unsere Alltagsbelastungen, körperliche Arbeit, aber auch sämtliche Sportarten produzieren durch ihre Einseitigkeit so genannte Dysbalancen. Diese werden mit Krafttraining korrigiert.

Krafttraining korrigiert Dysbalancen

## **Sie erhalten die Kraft im Alter**

Dass wir älter werden, lässt sich nicht verhindern, wohl aber, dass wir schwach werden. Eine Hauptursache der Altersbeschwerden liegt im Verlust von Muskelmasse und Knochengewebe. Damit schwindet die Kraft. Sie verlieren die Kontrolle über Ihren Körper und werden ängstlich. Gleichzeitig erhöht sich die Bruchgefahr für die Knochen. Trainieren und erhalten Sie Ihre Kraft – und Sie bewahren sich damit die Kontrolle über Ihren Körper.

## **Wie entsteht ein Trainingseffekt?**

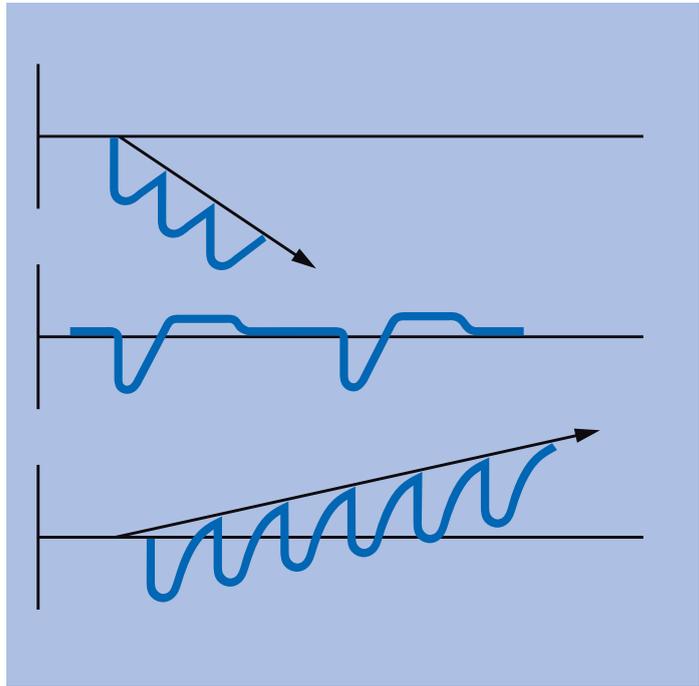
Wir haben es alle schon am eigenen Körper erlebt: Nach einer Hautverletzung endet der Heilungsprozess nicht etwa, sondern an der geschädigten Stelle wird weiter Gewebe auf-

## Wozu brauchen Sie Kraft?

Oben: Zu kurze Intervalle bewirken ein rasches Abfallen der Kraft.

Mitte: Zu lange Intervalle bewirken die Rückbildung des Trainingsgewinnes vor dem nächsten Training.

Unten: Beim korrekten Intervall addieren sich die Trainingsgewinne.



Die Natur beugt möglichen Schädigungen durch vermehrten Anbau von Gewebe vor

gebaut, es bilden sich Narben und die Haut wird an der ehemals verletzten Stelle dicker, als sie ursprünglich war. Vergleichbares beobachtet man nach Knochenbrüchen und auch nach schweren Blutverlusten. Wissenschaftler sprechen in solchen Fällen auch von einer „überschießenden Reaktion“. Offenbar handelt die Natur in der Absicht, weiteren Schädigungen mit einem vermehrten Anbau von Gewebe vorzubeugen.

Als „Superkompensation“ bezeichnet man das eigenartige Verhalten lebender Systeme, bei erhöhter Beanspruchung mit einem Aufstocken der eigenen Reserven zu reagieren.

Krafttraining macht sich dieses Prinzip zunutze. Eine unmittelbare Schwächung der Muskeln durch ungewohnt hohe Anspannung bewirkt, dass der Muskel in der Folge stärker wird. Diese Reaktion braucht allerdings Zeit. Wird die Erholungszeit zu kurz bemessen, d. h. zu oft trainiert, werden nicht nur die Muskeln schwächer, sondern der ganze Mensch. Insbesondere sein Immunsystem wird bei „Übertrain-

Durch Übertraining werden die Muskeln schwächer

