

Muskeln erhalten – ein Leben lang!

Das wirkungsvollste Anti-Aging-Programm heisst Kieser Training.

Schon ab 25 Jahren verlieren unsere Muskeln Kraft, ab 40 folgt ihr schleichender Abbau. Für die Gesundheit macht eine leistungsfähige Muskulatur aber gerade in späteren Lebensjahrzehnten den Unterschied: wie leicht wir aus dem Sessel kommen, wie weit wir den Gürtel schnallen und wie viele Blutdruck- und Lipidsenker morgens neben dem Frühstücksteller liegen. Denn keine altersbedingte Veränderung tangiert die Mobilität und den Stoffwechsel drastischer als der Rückgang von Muskelmasse.

Umso sinnvoller ist regelmässiges Muskeltraining. Denn die Skelettmuskulatur sorgt für einen funktionierenden Stoffwechsel und eine unabhängige, uneingeschränkte Bewegungsfreiheit.

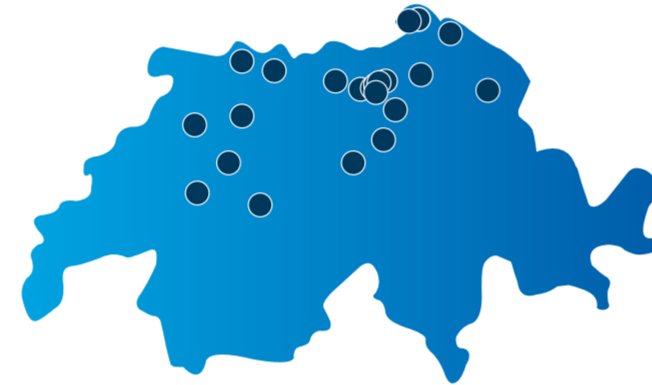
Nebst Kraftmessung und Rückenanalyse bieten wir mit der BIA-Messung zur Beurteilung der Muskelmasse einen weiteren wichtigen Baustein, um den Ist-Zustand zu erheben.



Bei uns trainieren Sie mit Abstand am besten.

• Bei der BIA-Messung werden Griffe und Bodenfläche vor und nach der Messung desinfiziert.

• Die BIA-Zone sorgt für Abstand zu anderen Trainierenden.



Hygienekonzept von Kieser Training.

Welche Massnahmen ergreift Kieser Training?



Desinfektionsspender
Im Eingangs- oder Rezeptionsbereich stehen Desinfektionsspender für die Desinfektion der Hände zur Verfügung. In der Nähe der Maschinen befinden sich Desinfektionsspender und -tücher zum selbstständigen Desinfizieren der Maschinen.



Trennscheibe an der Rezeption
Um den Empfehlungen zum Social Distancing noch gerecht zu werden, befinden sich an den Rezeptionen durchsichtige Trennscheiben.



Schulung der Mitarbeitenden
Zur Sicherstellung der Beachtung aller Vorschriften werden alle Mitarbeitenden mittels E-Learning geschult und getestet.



Verantwortung für Hygiene
Jeder Mitarbeitende im Studio ist verantwortlich für die Hygiene und entsprechend geschult.



Reinigungs- und Desinfektionsplan
In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan werden die Art und Häufigkeit der Reinigung und Desinfektion genau definiert. Die Maschinen werden mehrmals täglich durch die Mitarbeitenden desinfiziert und gereinigt, und es wird regelmässig gelüftet.

ALLE DETAILS ZUM HYGIENEKONZEPT VON KIESER TRAINING FINDEN SIE UNTER [KIESER-TRAINING.CH/HYGIENE](https://kieser-training.ch/hygiene)



Wagen Sie den ersten Schritt – auf unsere neue Waage. Und finden Sie dank uns Ihr Gleichgewicht zwischen Körperfett und Muskelmasse.

- Baden | Tel. 056 250 20 50
 - Basel Steinvorstadt | Tel. 061 273 42 92
 - Bern Monbijou | Tel. 031 384 60 60
 - Bern Sulgenrain | Tel. 031 372 06 06
 - Biel | Tel. 032 323 24 35
 - Frenkendorf | Tel. 061 901 60 00
 - Fribourg | Tel. 026 341 81 60
 - Horgen | Tel. 044 726 04 06
 - Kreuzlingen | Tel. 071 672 44 94
 - Luzern | Tel. 041 220 20 20
 - Schaffhausen | Tel. 052 652 15 90
 - Schlieren | Tel. 044 730 11 30
 - Solothurn | Tel. 032 623 96 70
 - St. Gallen | Tel. 071 244 66 44
 - Thun | Tel. 033 222 03 83
 - Winterthur | Tel. 052 213 21 71
 - Zug | Tel. 041 720 05 85
 - Zürich-City | Tel. 044 221 09 30
 - Zürich-Enge | Tel. 044 250 20 50
 - Zürich-Nord | Tel. 044 311 60 77
 - Zürich-Oerlikon | Tel. 044 317 88 99
 - Zürich-Prime Tower | Tel. 044 446 80 90
 - Zürich-Steinwies | Tel. 044 251 75 65
- 23x in der Schweiz | kieser-training.ch

BIA-Messung: die Wahrheit über Ihren Körper.

seca
Präzision für die Gesundheit



Präzision für Ihre Gesundheit.

Wie ist Ihr Körper zusammengesetzt? Wie sind vor allem die Anteile von Fett- und Muskelmasse? Das neue BIA-Messsystem bei Kieser Training gibt Aufschluss: schnell, schmerzfrei und wissenschaftlich exakt. Als Standortbestimmung für Sie – als Indikatoren für uns. Um Sie noch besser zu beraten, wie Sie das Verhältnis zugunsten der Muskeln verschieben.

Ihr Körper ist unsere Kompetenz.

Ohne Muskeltraining verlieren wir im Alter immer mehr Muskelmasse. Die Folge: Es schmerzt im Rücken, in der Hüfte oder in den Knien, und das Risiko für chronische Erkrankungen steigt. Regelmässiges Muskeltraining wirkt diesem Trend entgegen. Wir bleiben agil und schlagen Fettleibigkeit und Stoffwechselproblemen ein Schnippchen.

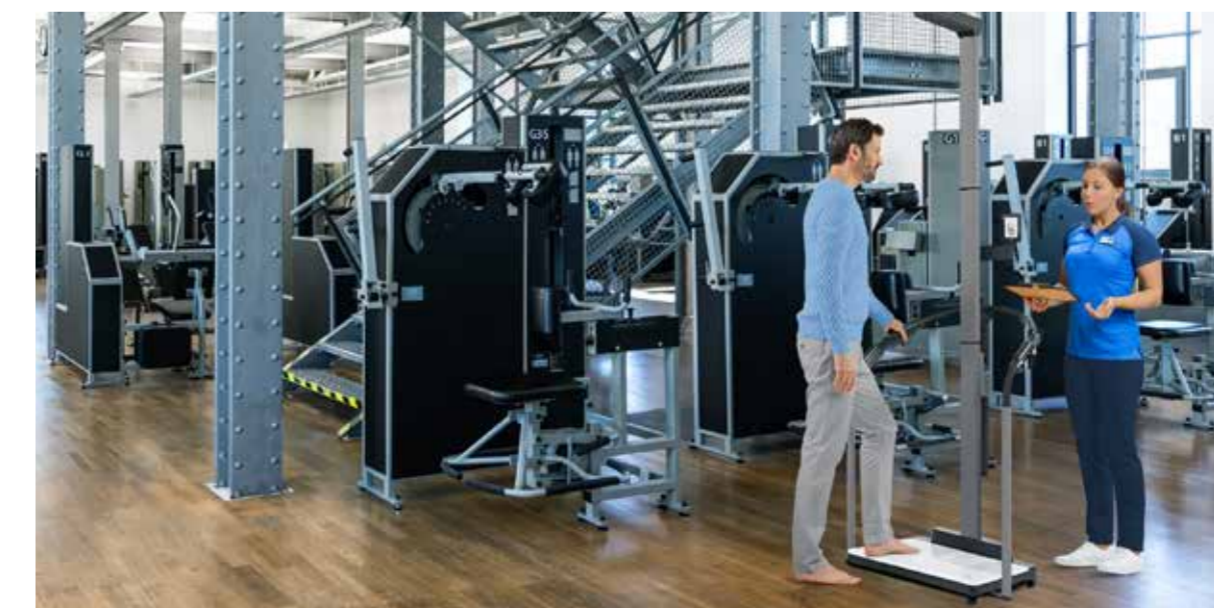
Der Zahn der Zeit nagt auch an unserer Muskulatur. Wenn wir älter werden, bauen wir stetig davon ab. Dadurch verlieren wir an Mobilität, und das Risiko

von kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes oder Krebs steigt. Doch es gibt ein Mittel dagegen: Regelmässiges Muskeltraining wirkt wie eine Zeitbremse. Wer die Muskeln erhält oder aufbaut, profitiert spürbar. Dank der **bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA)** können wir ab sofort Ihre Körperzusammensetzung exakt messen und Ihr Training noch gezielter gestalten.

Die BIA-Messung liefert Aufschluss über den «Materialmix» Ihres Körpers. Dabei werden der Status und die Veränderung objektiv in Zahlen und Grafiken ab-

gebildet. Bis dato hat kein Analysesystem unseren hohen Ansprüchen genügt. Dank der Partnerschaft mit seca, dem deutschen Weltmarktführer für medizinisches Messen und Wiegen, verfügen wir jetzt in unseren Studios über BIA-Geräte, die ultrapräzise und genaue Ergebnisse liefern.

Aufschluss in 24 Sekunden
Die nicht invasive, schmerz- und nebenwirkungsfreie Messmethode gibt binnen 24 Sekunden Aufschluss. Anhand der Resultate verbessern wir Ihr Training, damit Sie Muskeln effektiv aufbauen und richten Ihr Training noch gezielter aus. Wiederkehrende Messungen zeigen die Fortschritte in leicht verständlichen Werten und Grafiken. Sie sehen, wie die Muskeln wachsen und der Fettanteil abnimmt. Pure Motivation, dranzubleiben!



KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Bahnbrechend genau.

Wir nehmen nicht an, wir setzen auf Fakten.

Ob ein BIA-Gerät exakte Ergebnisse liefert, hängt davon ab, wie gut es validiert worden ist. Dabei muss das System beweisen, dass es die Anforderungen reproduzierbar im Einsatz erfüllt. Der medical Body Composition Analyzer (mBCA) von seca setzt hier neue Masstäbe. Er wurde als einzige BIA-Lösung

anhand der geltenden Goldstandards (Muskelmasse: 97% Genauigkeit im Vergleich zu Ganzkörper-MRT; Fettmasse: 98% Genauigkeit im Vergleich zum 4C-Modell) zur Bestimmung der Körperkompartimente validiert.



Kurzes Prozedere, ausführliche Beratung.

1. Messen

- Bisher kennen Sie die Messung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kraft der tiefen Rückenstrecker an LE/CE sowie die Messung der isometrischen Maximalkraft der wichtigsten Muskelgruppen
- NEU: BIA-Messung – Messung der Körperzusammensetzung, vor allem Muskelmasse

4. Trainieren

- Trainingsbedarf ermitteln
- Übungen, Intensitäten und Trainingsfrequenz individuell wählen
- Konkrete Trainingsziele setzen

3. Steuern

- Körperzusammensetzung durch Training beeinflussen
- Ziel: Erhöhung der Muskelmasse und Verminderung der Fettmasse. Nach Erreichen des Trainingsziels Erhaltung der verbesserten Körperzusammensetzung

2. Beurteilen/Standortbestimmung

- Interpretation der Messresultate durch den Instruktor
- Aufzeigen von muskulären Dysbalancen (rechte/linke Körperseite, Ober-/Unterkörper)
- Darstellen von Missverhältnissen in der Körperzusammensetzung, insbesondere Anteile Muskel- und Fettmasse



Schwacher Strom für starke Erkenntnisse

Die BIA misst die Zusammensetzung des menschlichen Körpers, indem ein schwacher Strom durch den Körper geschickt wird. Die Körpermaterialien weisen unterschiedliche Leitfähigkeiten und Widerstände auf. Damit lassen sich mittels komplexer Formeln unter anderem die Anteile Muskelmasse und Körperfett berechnen.

Gewichtige Unterschiede.

80 Kilo sind nicht gleich 80 Kilo. Es zählt die Klasse der Masse!

Sie sind 50 Jahre alt, und das Display Ihrer Heimwaage zeigt 80 Kilo – den gleichen Wert hat sie auch angezeigt wie als Sie 30 waren. Leider müssen wir Ihre Freude dämpfen, denn die Zahl kann trügen. Mit zunehmenden Lebensjahren verschiebt sich das Gewichtsverhältnis meist von stoffwechselaktiven Muskeln (wertvoll!) zu stoffwechselfassivem Fett (uner-

wünscht!). Die Kilos allein sind also wenig aussagekräftig, wenn es darum geht, die Verhältnisse Ihrer Körpermasse quantitativ einzuordnen. Deshalb ermitteln wir die Wahrheit über Ihre inneren Werte mit der Messung der Körperzusammensetzung.

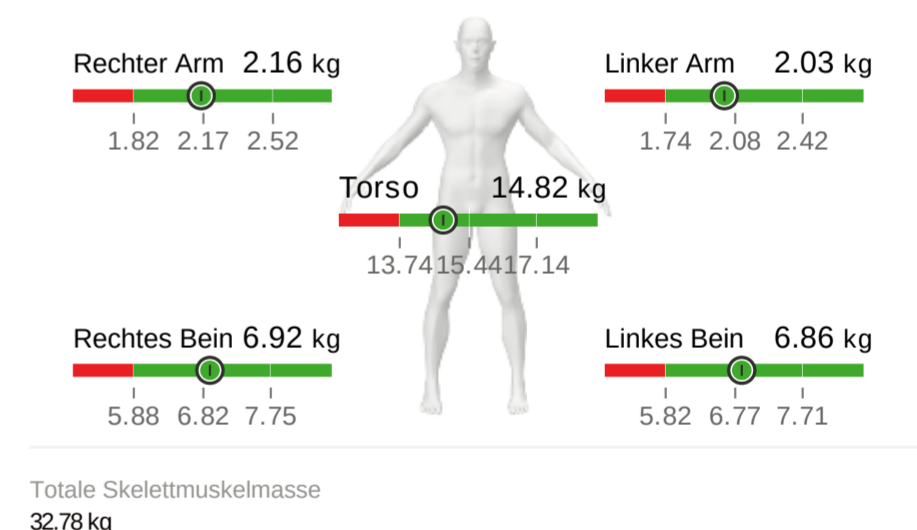
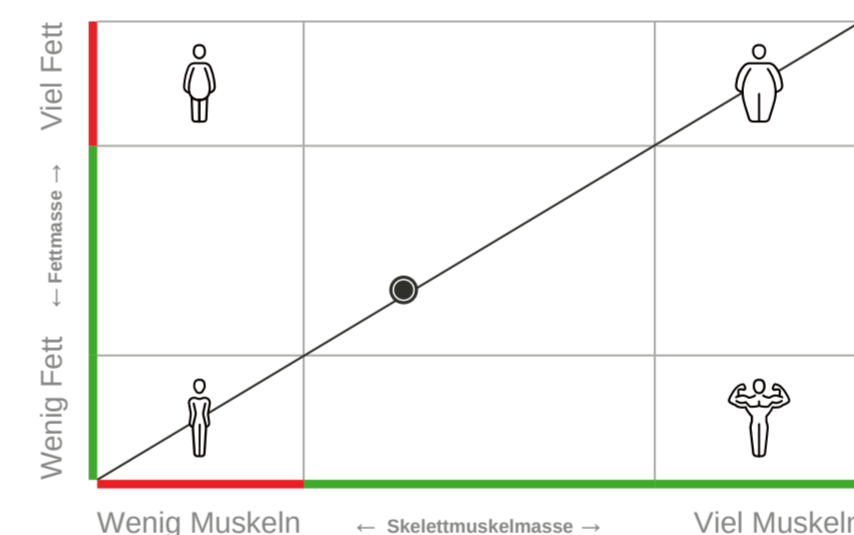


Balanceakt der Muskeln

Eine muskuläre Asymmetrie (Dysbalance) liegt vor, wenn zwischen den beiden Armen bzw. Beinen ein Unterschied von mindestens 6% vorliegt. Ebenso kann eine Asymmetrie zwischen der Muskelmasse der oberen und jener der unteren Körperhälfte bestehen.

Dysbalancen können zu Muskelverspannungen und anderen Überlastungssymptomen führen. Deshalb ist es nebst genereller Stärkung der Muskulatur wichtig, mit angepassten Trainingsübungen auch Dysbalancen zu korrigieren.

Die Wahrheit: Was zeigt die BIA-Messung?



Die grafische Auswertung präsentiert ein genaues und umfassendes Bild der Körperzusammensetzung, von Balancen und Dysbalancen sowie der Einordnung im Vergleich zu Ihrer Altersgruppe. Damit dient die BIA-Messung als wertvolle Unterstützung bei der Trainingsplanung. Hier exemplarisch das Body Composition Chart und die Betrachtung der segmentalen Muskelmasse.

BMI (Body-Mass-Index)

Hier handelt es sich um das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße. Der BMI sagt jedoch nichts aus über die Körperzusammensetzung, die Verteilung von Muskeln, Fett und Wasser im Körper. So kann ein trainierter, muskulöser Athlet eine hohen BMI haben, obwohl er ideale Verhältnisse bei den Werten von Muskel- und Fettmasse aufweist.

Skelettmuskelmasse

Sie steht für das Gewicht aller Muskeln von Armen, Beinen und Torso. Diese Muskeln benötigen wir für die aktive Bewegung des Körpers. Der Wert beschreibt das Fett-Muskel-Verhältnis und zeigt auf, ob Sie für Ihr Geschlecht, Gewicht, Alter und für Ihre Grösse anteilig mehr Muskulatur als Fett besitzen. In einer weiteren Grafik lässt sich die Skelettmuskelmasse in Abhängigkeit des Alters darstellen. Sie verdeutlicht auf einer Kurve den direkten Bezug zum Muskelabbau im Alter und erlaubt die persönliche Einordnung im Vergleich zur Referenzgruppe.

Prozentuale Fettmasse

Nicht die Anzahl Kilogramm, sondern der Anteil Fettmasse am Körpergewicht ist massgebend, um das Risiko von Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen abzuschätzen.

Segmentale Skelettmuskelmasse

Damit wird der Anteil Gewicht von Armen, Beinen und Rumpf erhoben, was wichtig ist für das Erkennen von Asymmetrien und Dysbalancen der Muskulatur. Die Werte bilden die Grundlage, um mit massgeschneiderten Trainingseinheiten die Verhältnisse zu korrigieren.

Body Composition Chart (BCC)

Darstellung der Fettmasse und der Skelettmuskelmasse, in einem Koordinatensystem kombiniert. Dabei werden auf einer Kurve Ausprägungen von «schlanken, mageren Menschen» bis zu «passiven Menschen mit Adipositas» dargestellt.