

Ausgabe 13

Fitness-Maxazin

Februar 2008



max - Fitness & Gesundheit

Mitgliederbefragung
Der Parkettboden
Spielregeln zur Erinnerung
Trainingslehre - Der Latzug
Die Gewinner der Mitgliederbefragung
Neu im Team

max - so angenehm anders



max - Mitgliederbefragung

Die durchgeführte Mitgliederbefragung wurde ausgewertet. Die Beteiligung von knapp 4% war eher bescheiden. Nun können wir davon ausgehen, dass 96% der Mitglieder also äusserst zufrieden sind. Oder?

Beanstandet wurden die Öffnungszeiten (Morgens früher öffnen, abends später schliessen und am Weekend länger offen). Die Fernsehsender und die Musik sind ebenso ein Thema, wie die Lüftung. Weiter genannt wurde die Auswahl der Ausdauergeräte, fehlende Musik in den Garderoben, dass der Boden (Trainingsraum) mehr geputzt werden könnte, fehlendes Wellnessangebot und Defekte, deren Behebung manchmal andauert.

In Anbetracht unserer Erweiterungspläne wird hier dem einen oder anderen Punkt Rechnung getragen werden können. Sei es betreffend Öffnungszeiten, Musik in den Garderoben, die Auswahl an Fernsehsendern, die Lüftung oder das fehlende Wellnessangebot. Mehr sagen wir dazu aber noch nicht. Die Musik ist ein immer wiederkehrendes Thema. Der Sender stimmt nicht, zu laut, zu leise, etc. Das ist ein Punkt, dem kein Fitnesscenter jemals gerecht werden könnte. Da sind die Geschmäcker halt einfach zu verschieden!

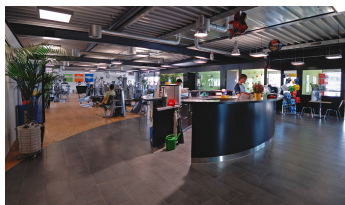


Die geringe Auswahl an Ausdauergeräten haben wir so verstanden, dass halt am Abend viele Geräte besetzt sind. Dass es aber eine zu kleine Auswahl hat denken wir kaum, stehen doch insgesamt 34 Geräte zur Auswahl. Die Anzahl der Ausdauergeräte wird bei einer Erweiterung sicher aufgestockt werden.

Zum Parkettboden der Trainingsfläche ist zu sagen, dass dieser jeden Tag gereinigt wird. Tatsache ist, der Boden ist in der Bauphase sehr schlecht erstellt und behandelt worden. Ein weiteres Problem ist aber auch, dass nach wie vor einige Kunden direkt mit Aussenschuhen ins Training kommen. Auch wenn diese scheinbar „sauber“ sind, es kommt immer Dreck mit hinein. Von dem her bewährt sich unser Boden, da er leicht zu reinigen ist.

In einem Filzteppich würde dagegen alles hängen bleiben (uääh). Bezüglich der Behebung von Defekten müssen wir ganz klar sagen, dass es bei uns noch hapert. Da geht es manchmal einfach zu lange. Auch hier haben wir aber eine „Ausrede“ parat, mit der wir auch gleich den nächsten Punkt anschneiden: Die Lüftung. Wir haben die Lüftung im Herbst 2006 zum ersten Mal beanstandet. Es dauerte dann trotz mehreren Briefen und Mails unsererseits fast ein geschlagenes Jahr, bis da der Defekt (übrigens nicht beim Lüftungstechniker selbst) gefunden und behoben worden war. So dauert es halt manchmal auch seine Zeit, bis wir zu Ersatzteilen kommen. Wir werden uns aber diesbezüglich noch besser organisieren.

Danke den „Bewertungsbogenausfüllern“ für die wertvollen Feedbacks. Wir werden die angeschnittenen Punkte so gut wie möglich angehen und optimieren. Wenn es nicht gerade von heute auf morgen geschieht, hat das mit unseren Zukunftsplänen zu tun.



Für uns ist es sehr wichtig, von Euch zu erfahren wo und an was es bei uns mangelt. Denn wir sehen einige Dinge nicht aus der gleichen Perspektive wie unsere Mitglieder. Herzlichen Dank.

Der liebe Parkettboden

Manch einem mag schon aufgefallen sein, dass unser Parkettboden nach nur zweieinhalb Jahren aussieht wie Sau! Er ist stellenweise dunkel verfärbt und weist diverse Schleifspuren auf. Bei unserer Umfrage war eine Bemerkung zu lesen, dass der Boden zu wenig geputzt werde. Dies ist nicht so. Der Boden wird täglich gereinigt! Das Problem ist, dass der Boden absolut schlecht geschliffen und behandelt worden ist. Dies ist kein Problem fehlender Hygiene, sondern eine Folge schlecht gemachter Arbeit. Eigentlich wollten wir den Boden im Frühjahr noch einmal neu behandeln lassen. Dies hätte zur Folge gehabt, dass wir eine Woche hätten schliessen müssen. In Anbetracht unserer Erweiterungspläne wird diese Aktion nun vertagt, da wir dann die Möglichkeit haben, den Boden zu behandeln, ohne dass der Trainingsbetrieb unterbrochen werden muss. Wie das genau funktionieren soll, werdet ihr erfahren.

P.S.: Die Fugen in den Duschen und WC's werden an Ostern neu gemacht. Auch da ist teilweise sehr schlecht gearbeitet worden. Die Arbeiten an den Fugen werden zur Folge haben, dass am Ostersonntag nicht geduscht werden kann!

max - Spielregeln

Der Boden der Trainingsfläche ist auch gleich der Übergang zum nächsten Thema. Wo viele Leute aufeinander treffen, ist es wichtig einige Regeln zu befolgen. Das ist auch bei uns nicht anders. Regeln sollen nicht das Leben erschweren, sondern ein angenehmes Zusammensein ermöglichen.

Mittwochabend 18.30 Uhr. Josef-Franz-Karl will nach seiner Arbeit als Landschaftsgärtner direkt ins **max** zum Training. Heute war ein sehr heisser Tag und der Schweiss floss in Strömen. Schnell Zuhause vorbei, etwas kleines gefuttert, Trainingssachen anziehen und ab ins **max**. Im Fitness angekommen latscht er am Empfang vorbei ohne sich einzuloggen und geht direkt auf die Trainingsfläche. Die Turnschuhe, die er auch sonst zum Joggen im Wald anzieht, hinterlassen einige Spuren. Aus dem Kühlschrank entnimmt er ein Getränk, ohne dies einem **max**-Mitarbeiter zu zeigen.



Josef-Franz-Karl begibt sich dreckigen Fusses und gewisse Ausdünstungen verbreitend auf's Laufband. Nachdem er sich dort aufgewärmt hat, verlässt er dieses ohne zu reinigen in Richtung Bankdrücken. Handtuch hat er keines bei sich. Er legt ein paar Hantelscheiben auf und fängt an. Sein Gestöhne lässt vermuten, dass er demnächst ein Kind gebären wird. Nach dem dritten Satz trompetet sein Handy und er führt in einer Lautstärke ein Gespräch, als würde er alleine Zuhause in der Badewanne sitzen. Nachdem er sich ausgetobt und ausgestöhnt hat und einigen Mittrainierenden schon mächtig auf den Keks gegangen ist, geht er zum nächsten Gerät, ohne die Hantelscheiben zu versorgen.



Schliesslich beendet Josef-Franz-Karl sein Training und latscht Richtung Garderobe. Er hinterlässt nicht gerade Leichen aber viele, neu gewonnene Freunde. Die Einen rümpfen die Nase, weil er wortwörtlich zum Himmel stinkt, die Anderen ärgern sich, weil sie seine Gewichte abräumen mussten und den Dritten geht er auf den Sack, weil er sich aufführte, wie ein Neandertaler auf der Mammutjagd. Unser Held zieht schnurstracks neben dem Tresen vorbei, wo er gerade noch von einem Trainer erwischt wird, der ihn auf sein Getränk anspricht. Seine geistige Umnachtung hellt sich auf und JFK erinnert sich vage daran, etwas konsumiert zu haben. Cool wie er ist meint er, dass wir es ihm aufschreiben sollen, er habe eh kein Geld dabei!



Ist doch recht sympathisch unser JFK, oder? Solche Typen, wie hier etwas überspitzt dargestellt, gibt es zum Glück bei uns nicht. Trotzdem gibt es halt immer wieder gewisse „Regelverstösse“. Bei mittlerweile 600 aktiven Kunden ist der Überblick für uns manchmal nicht mehr ganz so einfach. Aus diesem Grund gibt es diese Spielregeln, welche das Miteinander im **max** ermöglichen und vereinfachen sollen. Wir Trainer möchten ja keine Polizisten sein, sondern uns auf die Betreuung und Trainingsplanung konzentrieren können. Daher ist es wichtig, dass das Fairplay von allen gewahrt wird. Helft uns dabei, die Spielregeln einzuhalten, damit das **max** auch weiterhin seine **so angenehm andere** Trainingsatmosphäre bieten kann.



Bei uns sollst Du Dich rund um wohl fühlen können!

- 1.) Du sollst nicht mit dreckigem Schuhwerk die Trainingsfläche betreten und Schmutzspuren auf dem Boden und den Gerätschaften hinterlassen!
- 2.) Du sollst nicht mehr riechen, als dies unbedingt nötig sei!
- 3.) Du sollst die Hantelscheiben nach Gebrauch wieder versorgen!
- 4.) Du sollst das Chiparmband zum Ein- und Auschecken benutzen!
- 5.) Du sollst ein Handtuch benutzen, um die Geräte damit zu bedecken und vor Deinem Schweiß zu schützen!
- 6.) Du sollst die PET-Flaschen dort entsorgen, wo es vorgesehen ist!
- 7.) Du sollst die Öffnungszeiten des Morgens, sowie des Abends beachten.
- 8.) Du sollst Dein Handy in der Garderobe belassen!
- 9.) Du sollst die Konsumationen, welche Du aus dem Kühlschrank begehrt, einem Trainer anzeigen und noch am selben Tage bezahlen!
- 10.) Du sollst störendes, absolut hirnloses und eigentlich überflüssiges Gerede sein lassen.

Trainingslehre - Der Latzug

Eine immer wiederkehrende Frage wird uns bei der Übung Latzug (Nummer 13) gestellt. „Soll ich vorne runter ziehen, oder hinten?“ Tja, was ist denn da nun besser für die Rückenmuskulatur? Diese Frage kann eigentlich nicht schlüssig beantwortet werden. Es kommt immer darauf an, was man denn alles zu den Rückenmuskeln zählt.

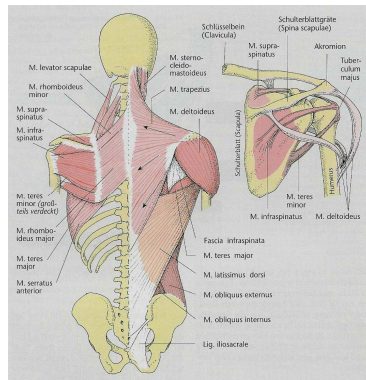
Wir im **max** befürworten das Ziehen zur Brust, also vorne runter. Dies nicht wegen seiner Effizienz, sondern aus gesundheitlichen Gründen. Viele, welche die Latzugstange in den Nacken ziehen schaffen es nicht, Rücken und Kopf stabil zu halten. Sie krümmen den Rücken, verlieren die Bauchspannung und neigen den Kopf zudem so weit nach vorne, dass man befürchten muss, er falle demnächst ab. Dies bedeutet eine Riesenbelastung für die Nackenwirbelsäule. Wenn man bedenkt, was da hinten alles für Steuermechanismen und Nerven sitzen, wird mir da schon vom dran denken schlecht. Wenn die Stange in den Nacken gezogen wird, dann nur, wenn man es schafft, den Kopf aufrecht zu halten. BLICK GERADEAUS (Siehe Haltung)!

Wird die Stange in den Nacken gezogen, ist die Übung für den Latissimus (breiter Rückenmuskel) sicherlich sehr effizient. Die Effizienz wird aber durch die schlechte Körperhaltung und den dadurch auslösenden Stress auf die Wirbelsäule gleich wieder zunichte gemacht. Das Ziehen zur Brust verliert zwar etwas an Effizienz, gleicht sich aber durch die bessere Körperhaltung wieder aus. Sehr effizient wird die Übung zur Brust hin, wenn man einen engen Griff wählt. Hier hilft zwar der Bizeps vermehrt mit, aber der Latissimus wird intensiv beansprucht. Dass man aber durch eine möglichst breite Griffwahl einen breiteren Rücken bekommt, gehört in die Kategorie Schneewitschen und die sieben Zwerge, also zu den Märchen.

Der Latissimus kann kaum isoliert trainiert werden. Es werden immer der Bizeps, die Deltoiden, die Anteile des Trapezmuskels, sowie viele andere Muskelgruppen mithelfen. Die Frage ist nun: Will ich einen möglichst gesunden Aufbau, oder will ich lieber cool aussehen, weil ich 80kg anhängen kann und riskiere für eine kaum messbare höhere Effizienz meine Gesundheit?

Die richtige Ausführung: Füße gehören nach vorne (90°-Winkel in den Knien). Becken leicht gekippt, Bauch angespannt, Brustbein geht nach oben, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Stange so weit nach unten ziehen, dass in den Ellenbogen ein 90°-Winkel nicht überschritten wird. Eine weitere Möglichkeit ist, bei fast gestreckten Armen zuerst die Schulterblätter nach unten zu ziehen und erst dann die Armbewegung folgen zu lassen.

P.S.: Für die Fans des hinten runter Ziehens, werden wir eine spezielle Stange anfertigen lassen, so dass es jedem möglich sein sollte, sein Köpfchen hoch zu halten und den Blick gerade aus zu richten.



Haltung:

- **Blick gerade aus oder Kopf in der Verlängerung der WS**
- **Schultern unten lassen**
- **Brustbein nach schräg vorne anheben**
- **Arme und Ellenbogen in Verlängerung zum Rücken**
- **Bauchspannung aufbauen**
- **Natürliche Lendenlordose**
- **Beckenkipfung (90°-Winkel der Beine)**
- **Kein Schwung bei der Übung und natürliche Atmung**
- **Dreipunktauflage der Füße**



max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



Gewinner der Mitgliederbefragung:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Platz: Jahresabo Solarium: | Nicole Holliger |
| 2. Platz: Laktatausdauerstest: | Gerrit Luttkholt |
| 3. Platz: 11-er Karte Solarium: | Carolin Fischer |
| 4. Platz: Rückenmassage: | Walter De Polo |
| 5.- 10. Platz: Shake nach Wahl: | Diverse (werden benachrichtigt) |

Zu guter Letzt - Neu im Team



Am Empfang ist seit einiger Zeit ein neues Gesicht zu bewundern. Iris hat mittlerweile ihr Kind (Elena Raphaela) geboren und fällt weiter aus. Daher mussten wir reagieren und den Empfang wieder besetzen. Diesen Posten übernimmt Regine Brand. Nanu? Schon wieder ein Brand im **max**? Tja, wie ist denn da die Verbindung? Gibt es denn überhaupt eine? Wenn ja, kann es nur die Schwester sein! Weit gefehlt. Nun haltet Euch fest. Regine ist meine Stiefmutter! Da auch ich selbst extrem jung aussehe (soviel zu meiner mir eigenen Bescheidenheit) und man mir meine über 40 Jahre nicht ansieht, wird man Regine ihr wirkliches Alter ebenfalls nicht geben. Darüber schweige ich mich als Gentleman nun aber aus. Auch Regine sieht deutlich jünger aus. Liegt wohl in der Familie (Ausnahme: Mein Bruder und unser Putzteufelchen Pedro). An dem nagt deutlich der Zahn der Zeit. Wie dem auch sei, wir heissen Regine herzlich bei uns willkommen.

Texte Roli Brand / Korrektur Michael Kaufmann (Copyright by **max fit&well ag**)

max - so angenehm anders