

IN DIESER  
AUSGABE:NEU IM  
MAX-TEAM 1

SFCV 2

KANUTER  
UND KA-  
NUTERINN  
EN 3BAUCH-  
TRAINING 4BAUCH-  
TRAINING

CH-NATI 7

HOME-  
PAGE  
EVENTS 8

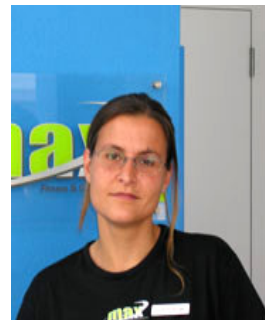
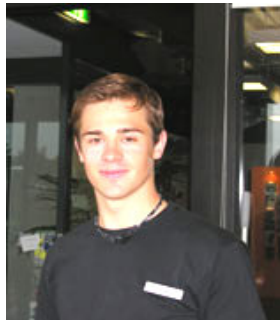
## BENEFIT

6 SCHNUP-  
PERWOCHEN  
IM MAX FÜR  
CHF 199.-

## NEUE MAX-ANGESTELLTE

Wir freuen uns, Iris Röthlisberger bei uns im **max** begrüßen zu dürfen. Sie wird uns auf der Trainingsfläche und am Tresen tatkräftig unter die Arme greifen. Iris ist zu 80% angestellt. Sie absolviert momentan die Ausbildung zur Wellness-Therapeutin. Diese wird sie im April 2008 abgeschlossen haben. Danach geht es gleich weiter und sie wird bei uns innert zwei Jahren zur Fitnessinstructorin ausgebildet.

Zusätzlich unterstützt uns Franco Eckert im Tresenbereich. Als gelernter Drogist und eifriger Sportler ist er in Gesundheits- und Ernährungsfragen alles andere als ahnungslos.



Mit den beiden haben wir zwei Personen gefunden, welche zu hundert Prozent in unser Team und unsere Philosophie passen. Wir sind überzeugt davon, durch die Beiden eine weitere Aufwertung zu erfahren.

## SCHWEIZERISCHER FITNESS CENTER-VERBAND

Das **max** ist dem Schweizerischen Fitnesscenterverband beigetreten. Für uns bedeutet dies, dass wir unsere Qualität weiter steigern können. Der SFCV und das Qualitop sind sehr bestrebt, die Kompetenz und Qualität der Fitnessbranche weiter anzuheben. Da wollen wir vom **max** nicht abseits stehen und dies unterstützen. Aus diesem Grund haben wir auch den Verhaltens-Codex unterzeichnet, welcher die Center zum Einhalten von bestimmten Kriterien verpflichtet. Zudem sind wir nun auch als Praktikanten-Ausbildungs-Center registriert.

In Zusammenarbeit mit dem SFCV und den Krankenkassen wird im **max** eine mehrjährige schweizweite Kampagne lanciert. **benefIT** soll die Bevölkerung zu mehr Aktivität und Bewegung auffordern. Im **max** werden Neulinge für CHF 199.– sechs Wochen lang ein Schnuppertraining inkl. Einführungsprozedere absolvieren können. Wir werden die Kampagne zudem sehr rügenspezifisch ausrichten. D.h. die Haltung im allgemeinen, Rumpf- und Stützmuskulatur, sowie Körperstabilität und Sensomotorik liegen im Fokus. Wer also jemanden kennt, der Rücken- oder Haltungsprobleme hat, sofort zum Schnuppern ins **max** schicken.

[www.benefit.ch](http://www.benefit.ch)



### Supercard Coop

Ein Bonus der besonderen Art ist die Kooperation mit Coop. Wer eine Supercard besitzt, kann sich beim Coop für 10'000 Punkte einen Gutschein für CHF 100.– bestellen und diesen im **max** beim Kauf eines Jahresabos einlösen. D.h. das Abo verbilligt sich nebst dem Krankenkassenbeitrag von mind. CHF 200.– noch einmal um mind. CHF 100.–. Das hört sich doch ganz gut an, oder?



## KANUTOUR IM ELSASS

Die **max**-Kanutour vom 6. Mai war ein Knüller. Sonntag im Frühtau trafen sich die **max**-Schäfchen am Bahnhof Langenthal. Der Regen der ihnen über das Gesicht strömte, verhieß nichts Gutes. Doch je weiter der Zug gen Basel und Elsass ratterte, desto mehr tat sich der Himmel auf und die Sonne zeigte sich. Tourenführer Philippe, stets Optimist, sagte schon bei der Tour vor zwei Jahren: „Es reisst auf!“ Was er damals meinte, wissen wir nicht, denn es goss den ganzen Tag wie aus Kübeln. Dieses mal behielt er aber recht. Sonne so viel man wollte.

Nach einigen Trockenübungen und erster Stärkung ging's auch schon ab in die Fluten. Wer geübt war nahm direkten Kurs auf die Flussmitte. Die Anfänger hingegen nutzten mittels Zickzack-Kurs noch einige Zeit die ganze Breite des Gewässers. Gerüchten zufolge soll Kanufahren der ultimative Beziehungstest sein. Den Fluss hinunter kam aber schlussendlich jeder und die Beziehungen hielten auch stand .



Für das Mittagessen wurde in einem gemütlichen Camp ein Feuer entfacht, damit auch jeder eine Bratwurst auf selbiges legen konnte.



Danach ging's weiter und die Mutigen donnerten noch eine grobe Schwelle (siehe Bild) hinunter. Alles Schöne hat ein Ende und so kamen auch die **max**-Kanuter und Kanuterinnen an ihrem Ziel an. Müde, aber gut gelaunt und um ein Abenteuer reicher, ging es mit dem Zug über Colmar und Basel wieder nach Hause.

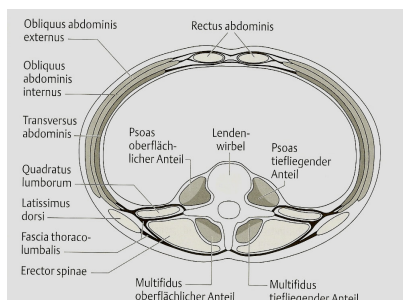


**max**-Kanuter- und Kanuterinnen in Action

## BAUCHTRAINING

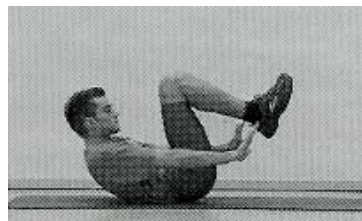
Der liebe Bauch. Ein Trainingsthema über welches ganze Bücher geschrieben werden. Frau träumt von einer schlanken, straffen Taille. Mann geht noch weiter und wünscht sich das ultimative Sixpack. Kaum ein Körperteil wird im Training mit so jenseitigen Übungen malträtirt wie unser Bäuchlein. Oft wird aber dabei vergessen, dass der Bauch nicht nur eine ästhetische, sondern auch eine physiologisch enorm wichtige Funktion hat. Bauch und Rücken bilden den Rumpf und stützen unsere Wirbelsäule. Sie sollten daher in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Zu starke Bauchmuskeln können ebenso zu Rückenschmerzen führen, wie zu schwache Rückenmuskeln.

Wie machen wir nun eine richtige und effiziente Bauchübung? Jeder Bauchfetischist würde nun behaupten 3x200 Wiederholungen. Da sagen wir vom **max**: „Quatsch“! Wer es schafft sechshundert Crunches zu machen, macht seine Übung nicht richtig! Kühne Behauptung? Nein! Die Bauchmuskulatur besteht aus verschiedenen Schichten. Die



tiefste Schicht nennt sich der m. transversus abdominis (1). Dieser bildet zusammen mit dem Zwerchfell, dem Beckenboden und dem m. multifidus den Stützapparat der Wirbelsäule. Wenn wir nun also eine Bauchübung machen wollen, sollten wir zuerst den transversus, den Beckenboden und die multifidi anspannen. Wie geht denn nun so was?

Nehmen wir als Beispiel den einfachen Crunch (2). Hierbei können wir z.B. ein Lordosekissen unter die LWS legen. Dadurch erreichen wir eine Beckenkippung und Vorspannung. Jetzt wird der Bauchnabel bewusst gegen die Wirbelsäule gezogen. Dies fühlt sich an, als würden wir ein Paar sehr enge Jeans anziehen und versuchen den Reißverschluss hoch zu ziehen. Danach wird der Beckenboden angespannt. Dazu müssen wir die Körperöffnungen bewusst zu schliessen versuchen. Drücken wir nun

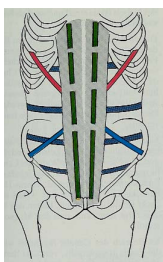


## BAUCHTRAINING (FORTSETZUNG)

noch den Rücken gegen das Lordosekissen haben wir eine Grundspannung, welche schon fast jede weitere Bewegung überflüssig erscheinen lässt. Nun können wir den Crunch ausführen. Freude herrscht! Wem es jetzt nicht gewaltig im Bauch rupft, hat die Spannung noch nicht richtig aufbauen können.

Diese Grundspannung sollten wir bei jeder Bauchübung aufbauen. Dadurch erreichen wir ein hocheffizientes Bauchtraining. Hundert und mehr Wiederholungen (Ausnahmen in Therapie und Rehabilitation) erübrigen sich so. Die gesparte Zeit verbringen wir lieber auf dem Crosstrainer. Wollen wir die Pölsterchen loswerden, welche uns vom maximalen Mittelteil trennen, müssen wir ja auch Ausdauertraining betreiben. Alleine mit Bauchübungen bringen wir die „Winterpneus“ nicht weg.

Übrigens gibt es keine klare Trennung in oberer und unterer Bauchmuskulatur. EMG-Messungen haben gezeigt, dass es nahezu egal ist, welche



Bauchübung gemacht wird, es werden immer alle Fasern der Bauchmuskulatur angesprochen (3). Sogar gegenüber der seitlichen Bauchmuskulatur gibt es keine klare Trennung. Machen wir den geraden Crunch, haben wir die seitliche Muskulatur auch gleich mit trainiert. Das zur Seite legen der Beine beim Abroller kann man sich also sparen. (Hierbei treten riesige Scherkräfte auf die Wirbelsäule auf, was die Übung eh zum Nonsens macht). Die einzig wirklich isolierte Bauchübung, z.B. für die Seite ist das Rumpfheben seitwärts (4).



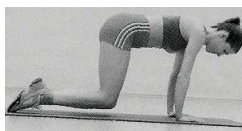
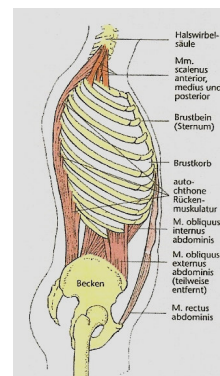
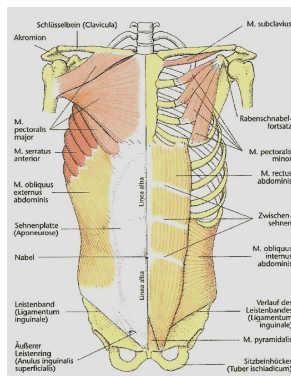
Mit Vorsicht zu genießen sind Übungen bei denen wir die Beine einhängen oder anheben (z.B. an der Sprossenwand). Wer Rückenprobleme hat, sollte sich unbedingt vor solchen Übungen distanzieren (5)!

Die oben erklärte Bauchspannung dient auch bei jeder anderen Übung (Brust, Beine, etc). Die Effizienz, die Qualität und somit der Erfolg des Trainings kann damit enorm gesteigert werden!

**BAUCHTRAINING (FORTSETZUNG)**

Eine weitere Tatsache ist, dass beim Sixpack, bzw. der schlanken Taille halt auch ein wenig die Genetik mitspielt. Einige Menschen können essen und trinken soviel und was sie wollen, sie werden immer ein prächtiges Bäuchlein haben. Andere wiederum können ackern und hungern was das Zeug hält und werden immer eine Wampe haben. Tja liebe Leute, so verhält sich das mit dem Bauch. Vielleicht trinkt der eine oder andere nun doch lieber sein Bier und baut sich seine Wampe so auf statt ab!

Also, schlanke Taille und Sixpack mögen attraktiv sein, sollten aber im gesundheitsorientierten Fitnesstraining nicht im Vordergrund stehen. Wichtiger ist der Nutzen einer gut aufgebauten Rumpfmuskulatur (6/7) betreffend der Wirbelsäulenstabilisation, der physiologischen Doppel-S-Form der Wirbelsäule (8) und somit der Körperhaltung im Allgemeinen.



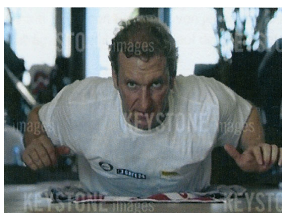
Fazit: Bei den Bauchübungen möglichst einfach bleiben, dafür aber lernen die Grundspannung aufzubauen. Der Nutzen und die Effizienz der Übung werden dadurch eine andere Qualität erreichen. z.B. der „Bodendrucker“. Sieht zwar einfach aus, treibt aber dem härtesten Kerl den Schweiß aus den Poren. Fragt doch mal die **max**-Trainer, die üben gerne mal ein bisschen mit Euch!



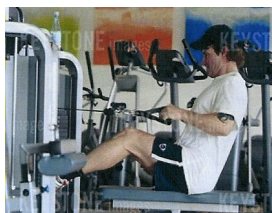
## HOHER BESUCH IM MAX

Mitte April hatte die Schweizer Eishockey Nationalmannschaft im **max** trainiert. Für uns ein grosses Erlebnis. Die Jungs um Trainer Ralph Krueger hinterliessen einen äusserst angenehmen Eindruck. Keinerlei Allüren und Menschen wie du und ich. Da spürte man die Handschrift des Trainers doch ziemlich deutlich heraus.

Es war auch ganz interessant mal zu sehen, wie diese Spitzensportler trainieren. Interessant genug auch für das Schweizer Fernsehen, welche im **max** eine Sendung aufnahmen, die danach in der Sportschau zu sehen war. Nach dem Auftritt in Tele Bärn und nun SF DRS sind wir mal gespannt, wann CNN anklopfen kommt!



Ralph Krueger



Paul di Pietro



Roli beim shake hands mit dem Trainer der Schweizer Nationalmannschaft - Ralph Krueger. Ralph ist Verfechter der Philosophie, dass nicht die besten Einzelspieler das beste Team bilden, sondern die Richtigen. Genau dies ist auch unsere Philosophie. Wenn wir die richtigen „Spieler“ haben, machen wir sie dann zu den Besten!

## NEUE HOMEPAGE

Ende Juni, Anfang Juli wird unsere neue Homepage aufgeschaltet werden. Es könnte also sein, dass es in dieser Zeit einige Probleme geben könnte, oder sie nicht ganz aktuell sein wird. Für allfällige Übergangsschwierigkeiten möchten wir uns an dieser Stelle entschuldigen.



**max fit&well ag**

Bleienbachstrasse 17

4900 Langenthal

Fon: 062 922 52 52

E-Mail: [info@maxfit.ch](mailto:info@maxfit.ch)

**WWW.MAXFIT.CH**

## MAX-SCHNEESCHUWANDERUNG VOM MÄRZ 07

Die zweite **max**-Schneeschuh-Tour ist zwar schon etwas länger her, aber trotzdem möchten wir noch ein paar Fotos nachliefern. Viel Sonne, genügend Schnee, müde Beine, rote Nasen und rund herum zufriedene Gesichter. Freuen wir uns auf die Drittausgabe im nächsten Jahr.

Die nächsten Events sind schon in Planung. Es folgt im August einmal mehr die **max**-Velotour und später die **max**-Wanderung. Ein Highlight könnte auch der Wakeboard-Event auf dem Bielersee werden.



Velotour: 19.08.2007

Wakeboard: 29.07.2007

Wanderung: 30.09.2007

**Dabei sein ist alles!**

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

**M A X - S O A N G E N E H M A N D E R S**