

IN DIESER
AUSGABE:ROGER IM
EMR 1BODYBUIL-
DING 2

CROSSFIT 3

TRAINING
BEI VER-
LETZUN-
GEN 4FIGURKON-
ZEPT 7

BENEFIT 8

VELOTOUR 8

BENEFIT

6 SCHNUP-
PERWOCHEN
IM MAX FÜR
CHF 199.-

EMR-ANERKENNUNG

Endlich ist es auch bei Roger so weit. Nach emsigem Aus- und Weiterbilden, hat er nun die Anerkennung durch das EMR erreicht. Was genau heisst das?

Das EMR ist das so genannte erfahrungsmedizinische Register und schreibt eine gewisse Anzahl an Stunden in einer jeweiligen Ausbildung vor. Erfüllt der Therapeut diese Stundenanzahl und kann zudem eine ebenfalls vorgeschriebene Zeit an praktischer Erfahrung nachweisen, kann er die Anerkennung beantragen.



Das EMR ist somit eine Qualitätskontrolle für Therapeuten und Masseure. Durch die Anerkennung können die Therapeuten ihre angewandte Methode (bei Roger und Roli jeweils die klassische Massage) über die Krankenkassen (Zusatzversicherungen) abrechnen. Rund 40 Krankenkassen übernehmen zwischen 60% und 100% der Kosten einer klassische Massage.

Die Therapeuten verpflichten sich mit dem EMR-Label für eine regelmässige Weiterbildung. Somit ist ein stetig aktueller Wissensstand garantiert.

Wie das Qualitop bei den Fitnesscentern, garantiert das EMR-Qualitätslabel somit einen gewissen Standart betreffend Wissen, Ausbildung, Infrastruktur, etc.

Benutzen wir diese Stelle zudem gleich noch, um Roger ganz im Allgemeinen ein Kränzchen zu winden. Er hat nebst der EMR-Anerkennung auch die Fitnesstrainer-Ausbildung abgeschlossen und ist von der Trainingsfläche im **max** nicht mehr weg zu denken. Wir sind froh ihn bei uns zu haben und freuen uns auf weitere gemeinsame Arbeitsstunden und Projekte. Danke, Roger!

BODYBUILDER UND BODYBUILDER

Eines Abends im **max** geschah es, dass zwei Neulinge herein geschneit kamen. Ich stand am Tresen, führte mit einem Kunden ein Gespräch, als die beiden Neuankömmlinge mir gleich ins Wort fuhren und der Meinung waren, es drehe sich jetzt alles nur noch um sie. Der Brustumfang der beiden schien deutlich grösser zu sein, als ihr Anstand. Ich bat sie zu warten, um mein Gespräch beenden zu können. Sie schauten mich an, als hätte ich soeben eine Gotteslästerung begangen.

Die beiden trugen die Absicht bei uns zu trainieren. Der eine streckte mir etwas Geld entgegen, was die Kosten für die von ihnen gedachte Zeitspanne bei weitem nicht gedeckt hätte. Dies war nun definitiv zuviel für mein ansonsten geduldiges Gemüt und ich sagte den beiden, dass das **max** nicht das richtige Center für sie wäre. Die Gesichtszüge der beiden entgleisten und ihre Muskeln schwollen an. Ich erwähnte, dass mir ihr Auftritt missfallen war und wir solche Typen bei uns nicht begrüßen wollen. Darauf fragten sie mich: „Was ist denn mit Dir? Bist Du invalid?“

Was genau diese Frage sollte, ist mir bis heute nicht klar, aber auf Grund eines schweren Autounfalls und daraus entstandenen bleibenden „Schäden“, ist es tatsächlich so, dass ich einen IV-Grad von 40% habe. Deshalb war meine sehr spontane Antwort auf ihre Frage: „Ja“! Das brachte die beiden nun aus dem Konzept und nach einiger Zeit des Staunens fragten sie mich: „Willst Du denn kein Geld verdienen?“ „Doch schon“, antwortete ich, „und genau deshalb wäre ich froh, wenn ihr irgendwo anders hingehen würdet!“ Sie wünschten mir in auserwählten Worten einen schönen Abend und verliessen das **max** ziemlich stinkig.

Das **max** ist bekannt dafür, dass seine Philosophie auf gesundheitsorientiertes Fitnessstraining ausgerichtet ist. Haben wir deshalb etwas gegen Bodybuilder? Nein! Wir haben aber im **max** ein paar Regeln, welche wir zur Erhaltung einer angenehmen Atmosphäre einhalten wollen. Wir möchten nicht, dass 99% der Fitnesskundschaft unter ein paar Typen deren Biceps grösser ist als ihr Anstand leiden müssen. Wir sprechen von denjenigen, welche den Stöpsel zuunterst rein knallen und durch das Center stöhnen, wie die Scharapowa auf dem Tennisplatz. Sie nageln sich stundenlang auf dem gleichen Gerät fest und kontrollieren nach jedem Satz im Spiegel, ob ihre Muskeln schon wieder gewachsen sind. Zudem ist es so, dass sie oft einen gewissen Anstand vermissen lassen, alle „Fitness-Anfänger“ als minderwertig betrachten, sich daher als Krönung der Schöpfung sehen und zuweilen auch mehr Doping einwerfen, als das gesamte Fahrerfeld der Tour de France.

Genau die sind es, welche wir im **max** nicht wollen. Selbstverständlich werfen wir nicht alle in den gleichen Topf. Es gibt genug die beweisen, dass es auch anders geht. Betreffend ihrem Verhalten auf der Trainingsfläche oder auch gegenüber anderen, benehmen sie sich absolut vorbildlich. Sie betreiben ihren Sport, weil sie einfach Spass daran haben und nicht aus dem Grund, um sich hier im Center präsentieren zu können. Für sie ist es daher auch kein Problem, sich an unsere Regeln zu halten und dadurch sind sie jederzeit bei uns willkommen.

CROSSFIT-FUNKTIONELLES TRAINING

Seit einiger Zeit gibt es im **max** zwei wackere Burschen, welche sich am späten Abend mit leicht speziellen Übungen abtun. Man mag sich schon gefragt haben, ob die beiden vom Zirkus Knie sind oder was sie denn da eigentlich genau machen. Die Antwort heisst: „crossfit“.

„crossfit“ ist eine Trainingsart, welche in den USA schon seit längerem bekannt ist. Sie basiert auf Bewegungen, welche mit Beschleunigung und Abbremsen verbunden sind. Auch hierbei ist eine perfekte Bewegungsausführung sowie die Fähigkeit, den Rumpf stabilisieren zu können sehr zentral. Die Belastungen gehen meist über das eigene Körpergewicht, oder hin zu Zusatzlasten bis zum Eigengewicht.

Die Intensität dieser Trainingsart ist sehr hoch. Das heisst, es wird in kurzer Zeit maximale Effektivität angestrebt. Dies regt natürlich den Stoffwechsel zu einer erhöhten Funktion an. Interessant wird das „crossfit“ im sportartspezifischen Bereich, sei es im Einzel- oder Mannschaftssport. Gerade Bewegungen mit Beschleunigung und Abbremsen, welche aus einer kontrollierten Rumpfstabilisation erfolgen, können in der jeweiligen Sportart für einen Leistungssprung sorgen.

Dr. med. Markus Rohrbach (einer der beiden oben erwähnten Burschen) und Roli sind auch damit beschäftigt, Übungen aus dem „crossfit“ in ein Rückenbauprogramm zu integrieren. Auch hier können neue Bewegungsabläufe für eine Verbesserung der Situation sorgen.

Wichtig für alle Fitnessler ist es, die Übungen der beiden „crossfitter“ nicht ohne Anweisungen zu kopieren. Die Übungen sind zum Teil sehr komplex und müssen richtig erlernt werden. Durch das hochintensive Intervalltraining ist auch die Belastung auf das Herz-, Kreislaufsystem sehr hoch und dadurch nicht für alle geeignet. Markus strebt eine Ausbildung an, welche er in den USA absolvieren müsste. Im Moment ist alles noch eine Art „Versuchsphase“, aber man kann davon ausgehen, dass „crossfit“ eine ideale Ergänzung oder Abwechslung zum „normalen“ Fitnessstraining ist.

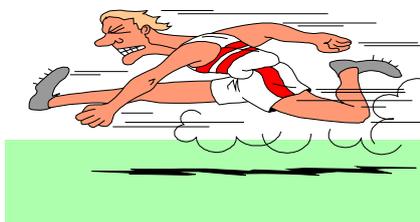
TRAINING BEI VERLETZUNGEN

Es ergab sich, dass sich Franz und Josef zur gleichen Zeit das Kreuzband rissen. Beide waren unterschiedlich engagierte Hobbyfussballer. Franz war der Schönwetterfussballer, welcher sich ansonsten nicht allzu viel sportlich betätigte. Kein Wunder riss ihm nach einem kleinen Fussverdreher gleich das Kreuzband. Josef war dagegen sportlich sehr aktiv, fuhr Rad, machte Fitness und ging auch regelmässig schwimmen. Er riss sich sein Kreuzband nach einer rüden Holzfällerattacke eines übermotivierten Gegenspielers.

Schlussendlich wurden beide operiert und mussten einige Zeit im Spital bleiben, wo es auch die erste Therapie absetzte. Josef konnte nach 9 Tagen nach Hause, während Franz ganze drei Wochen in Spitalpflege blieb. Beide mussten danach regelmässig in die Therapie. Franz war infolge seiner Vorgeschichte eher der Minimalist. Er besuchte zwar die Therapie, liess sich aber jedes mal hinchaufliegen. Die Übungen, welche ihm der Therapeut für Zuhause aufgetragen hatte, machte er selten bis gar nicht. Dafür richtete er sich vor dem Fernseher ein und liess es sich mit Chips und Bier gut gehen. Sein Knie war regelmässig geschwollen, die Beweglichkeit liess arg zu wünschen übrig und auch die Schmerzen wurden nicht viel besser. Franz futterte sich innert ein paar Wochen etwa 6 kg Übergewicht an.

Josef, kaum Zuhause, besorgte sich gleich einen Gymnastikball und ein paar Gummibänder. Zur Therapie ging er trotz Krücken zu Fuss. Er besuchte zusätzliche Sitzungen, um von der Infrastruktur seines Therapeuten profitieren zu können. Auch ging er schon wieder regelmässig ins Fitnesscenter. Sein Knie schwoll zwar infolge seines grossen Aufwandes noch an, aber er hatte nur wenig Schmerzen und Beweglichkeit und Kraft waren schnell wieder da.

Franz ging immer noch an Krücken, als Josef schon wieder Radfahren konnte. Ein halbes Jahr später war Josef wieder gründlich „hergestellt“, während Franz noch immer Probleme mit seinem Knie hatte, mittlerweile etwa 10 kg zunahm und sich auch sonst wie ein nasses Handtuch fühlte.



Josef



Franz

TRAINING BEI VERLETZUNGEN (FORTS.)

Das hier geschilderte Beispiel kann man sehr oft beobachten. Daraus wird auch ersichtlich, warum die Genesung bei Josef schneller verläuft als bei Franz. Er ist nicht nur um vieles schneller wieder „Alltags- und Berufsfähig“, sondern erreicht auch um einiges früher wieder die Sporttauglichkeit. Diese schnellere Genesung bedeutet schlussendlich Lebensqualität. Es ist ein Unterschied ob jemand ein Jahr nach einer Verletzung immer noch über Probleme klagt, keine Kondition mehr hat, Übergewicht herum trägt und sich schlecht fühlt oder ob jemand nach einem halben Jahr schon wieder joggen geht.

Nach einer Verletzung ist die körperliche und nicht zu unterschätzen oft auch die psychische Leistungsfähigkeit (Narkose, Medikamente, Schmerzen) herab gesetzt. Dies ist ein absolut natürlicher Prozess, dem man auch seinen Platz einräumen sollte. Oft geschieht nun aber, dass man sich durch die Beeinträchtigungen beirren lässt und alle körperlichen Beanspruchungen herunter fährt. Man ist ja verletzt und wenn man zuviel macht, könnte wieder etwas kaputt gehen. Tatsache ist aber, dass gerade in dieser Phase körperliches Training dazu führt, dass gesundheitsfördernde Prozesse auf allen Ebenen ausgelöst werden.

Aus diesem Grund sollte die Genesungsphase nicht auf die Therapie beschränkt werden. Nebst der Wiedererlangung der Beweglichkeit, dem Erlernen von koordinativen Bewegungsabläufen, der Verminderung des Entzündungsprozesses, etc., sollte auch der Ausdauer und dem allgemeinen Kraftaufbau grosse Bedeutung zukommen. Dies sind Bereiche, welche beim „Patienten“ aber eine gewisse Eigeninitiative voraus setzen.

Eine Verletzung, wie oben erwähnt am Knie, lässt z.B. ein Training des Oberkörpers zu. Übungen für Brust, Schulter, Rücken, Rumpf allgemein oder ein moderates Ausdauertraining auf dem Handvelo sind jederzeit möglich. Dies ist keine Folter, sondern fördert die Genesung auf allen Ebenen. Oft meinen wir, dass Spitzensportler früher wieder fit sind, weil sie die besseren Ärzte und Therapeuten haben. Dies mag in manchen Fällen zutreffen. Tatsache ist aber, dass Sportler andere körperliche Voraussetzungen haben und halt auch einiges mehr dazu tun, um wieder gesund zu werden.

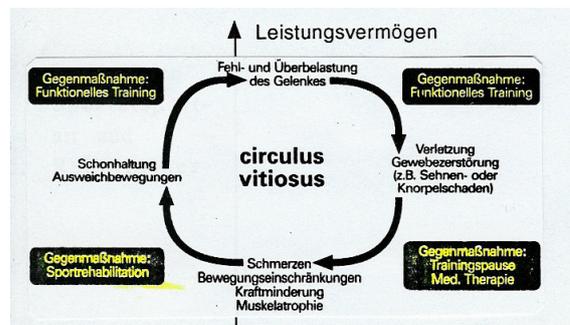
Fitnesstraining fördert die Muskulatur in den Bereichen Kraftausdauer, Kraftaufbau und Koordination. Es fördert die Durchblutung, innerviert das Zentralnervensystem und stärkt die Knochenstruktur des gesamten Körpers. Ein moderates Ausdauertraining bewirkt eine Steigerung des Stoffwechsels, der Durchblutung, fördert die Immunabwehr und kräftigt das gesamte Herz-, Kreislaufsystem. Ungewünschtes Übergewicht kann ferngehalten werden. Der Einfluss von Ausdauertraining auf die Psyche ist nicht zu unterschätzen. Das Gefühl, sich trotz einer Verletzung sportlich betätigen zu können, fördert den Heilungsprozess im körperlichen, psychischen aber auch sozialen Sinne.

TRAINING BEI VERLETZUNGEN (FORTS.)

Ein Sportverbot ist immer sehr spezifisch und in jedem Fall wieder separat zu betrachten. Akute Verletzungen oder schwer entzündliche Prozesse sind immer kontraindiziert! Tatsache bleibt aber, dass man nie zu früh wieder mit Sport anfangen kann. Es ist eine Frage der Quantität und der Intensität des Trainings. Diese gilt es in jedem Falle anzupassen. Hier können wir uns vom **max** mit den Therapeuten oder Ärzten absprechen. Wir machen selber zwar keine Physiotherapie, aber haben Trainer, welche in Sportrehabilitation ausgebildet sind. Wir sind der Überzeugung, dass sich frühzeitiges Training im Sinne einer erhöhten Lebensqualität nach, aber auch während einer Verletzung absolut bewährt. Eine Dispens vom Arbeitsplatz sollte nicht gleichbedeutend mit einer Sportabstinenz einhergehen.

Gehen wir noch mal zurück zu Josef und Franz. Josef ist nach einem halben Jahr wieder absolut fit. Sein Knie ist beschwerdefrei und er kann praktisch wieder alles machen. Er fühlt sich gut und ist rundum zufrieden. Franz hat immer noch Ärger mit dem Knie. Sein Übergewicht führt dazu, dass er sich auch sonst nicht gut fühlt. Die Kondition ist im Keller. Kraft und Beweglichkeit lassen zu wünschen übrig. Dadurch fühlt er sich auch psychisch angeschlagen. Auch im Alltag fällt ihm alles schwer. An Sport hat er bislang noch gar nicht gedacht. Durch die fehlende Kraft neigt er zur Schonhaltung. Sein Übergewicht drückt auf die Gelenke, was wiederum zu Überlastung und Schmerzen führt. Die Schmerzen bewirken eine Bewegungseinschränkung. Die schlechte Kondition belastet das Herz-, Kreislaufsystem, etc., etc. Er ist in einem Teufelskreis (circulus vitiosus) gefangen.

Circulus Vitiosus!



Aus diesem Grund unser **Tipp**: Auch bei Verletzungen dran bleiben.

Wir haben im **max** die Infrastruktur, um verletzte Körperpartien „aussparen“ zu können und trotzdem etwas für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu tun. Hier spricht man schlussendlich von der tertiären Prophylaxe. Die Mobilisation der körperlichen, geistigen und sozialen Kräfte. Also, dran bleiben. Es wird sich auszahlen. Für Deine Gesundheit sowie Lebensqualität in Alltag, Beruf und Sport.

MAX-FIGURKONZEPT

Neu bieten wir im **max** ein spezielles Figurkonzept an. Dabei handelt es sich um ein Betreuungspaket, welches Ernährungsberatung und optimierte Trainingsplanung (mittels Leistungsdiagnostik) kombiniert.

Das max-Figurkonzept zu einem völlig neuen Lebensgefühl wird Dich dabei unterstützen, eine gesunde Ernährung in Deinen Alltag zu integrieren und Deine Fitness stufenweise zu verbessern.

Wir möchten Dir auf dem Weg zu Deinem Wunschgewicht mit dem **max**-Figurkonzept behilflich sein.

Ziele:

- ⇒ Die für Dich passende Lösung definieren
- ⇒ Ziele setzen, formulieren und erreichen
- ⇒ Gemeinsam Schritte ausarbeiten, die nötig sind um Dein Ziel zu erreichen
- ⇒ Gesunde Ernährung mit richtiger Bewegung kombinieren
- ⇒ Anstreben einer langfristigen & haltbaren Gewichtsreduktion
- ⇒ Realistische und ausgewogene Ernährungsumstellung
- ⇒ Gezielte Erhöhung der Stoffwechselaktivität
- ⇒ Optimierte Trainingsgestaltung
- ⇒ Muskelstraffung und Steigerung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
- ⇒ Steigerung der Lebensqualität

Wir begleiten Dich 26 Wochen lang, um alle nötigen Schritte gemeinsam mit Dir zu unternehmen und Dich zu begleiten. Der Ablauf sieht vor, in den ersten 6 Wochen ein Ernährungsprogramm zu integrieren, damit Du aus der Kombination von richtiger Ernährung & Bewegung das Maximum herausholen kannst. Um Dich perfekt zu betreuen vereinbaren wir 8 fixe Termine, welche dazu da sind, Dir den optimalen Ablauf zu erklären, Deine Fragen zu beantworten und die nächsten Schritte gemeinsam zu definieren.

Das **max**-Figurkonzept beinhaltet das Ernährungspaket inkl. Nahrungsergänzungen, die Betreuung, Diagnostik sowie die Trainingsberatung und -planung.

Infos erhältst Du bei
max-Mike & maxi-Moni



BENEFIT

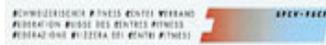


Nach wie vor aktuell ist beneFIT, die mehrjährige Kampagne in Zusammenarbeit mit dem SFCV und den Krankenkassen. Für CHF 199.– kann ein Schnupperabo mit der Dauer von sechs Wochen gelöst werden. Mit dabei natürlich zwei Einführungstrainings und die ganzen zielspezifischen Tests. beneFIT, besonders geeignet für Neueinsteiger im Fitness. Bitte weiter sagen!



max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal
Fon: 062 922 52 52
E-Mail: info@maxfit.ch

WWW.MAXFIT.CH



3. MAX-VELOTOUR

Und schon wieder war es so weit. Am 19. August war eine Horde **max**-Biker unterwegs und machte mit ihren Velos den Oberaargau unsicher. Zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen hatte auch bei der dritten und schon jetzt legendären **max**-Velotor Gültigkeit.



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

MAX - SO ANGENEHM ANDERS