

**Oui à un
corps
fort**

**KIESER
TRAINING**



Kieser Training près de chez vous

Kieser Training est une chaîne internationale de studios de musculation. Le siège de Kieser Training AG se trouve à Zurich mais il existe plus de 150 studios Kieser Training dans le monde. Outre l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse, Kieser Training est également présent au Luxembourg et en Australie (situation février 2018).

Les studios sont en partie gérés sous forme de succursales et en partie en tant que studios en franchise. Votre carte d'entraînement vous donne accès aux studios Kieser Training du monde entier. Pour connaître tous les sites et obtenir de plus amples informations, veuillez vous reporter à kieser-training.lu, kieser-training.ch, kieser-training.de et kieser-training.at.

Muscler sa vie

Pour moi, avoir de la force est la condition sine qua non d'une vie saine et active.

Depuis mes 16 ans, je fais de la musculation. Et depuis 2004, non seulement je travaille chez Kieser Training, mais je m'y entraîne également. Je le sais donc de ma propre expérience: un corps fort est essentiel pour tout ce que vous voulez réaliser. Et Kieser Training est la façon la plus efficace d'y parvenir.

Depuis la création de l'entreprise en 1967, le pionnier Werner Kieser, contrant toutes les résistances aux côtés de son épouse Dr med. Gabriela Kieser, a fait de l'entreprise une marque internationale et a fait entrer la musculation dans les mœurs en Europe. Je me sens lié par son objectif de rendre le monde plus fort – surtout depuis que j'ai repris l'entreprise en 2017 avec Nils Planzer.

Notre positionnement est clair et notre produit unique en son genre: depuis plus de 50 ans, Kieser Training propose une musculation santé efficace et pratiquée sur des machines. Notre objectif consiste à assurer durablement la santé et la performance, et plus particulièrement celles du dos, au moyen d'un développement des muscles et de la force. Pour ce faire, nous nous investissons de toutes nos forces et avec toute notre passion.

Nul autre prestataire de fitness ne dispose de notre expérience et de notre compétence. Nous proposons tout sous le même toit, de notre propre département de recherche à la formation des collaborateurs et au développement de la qualité, en passant par la création et la production de nos propres machines.



Dans tout ce que nous faisons, nous ne cherchons pas à courir derrière la tendance, car c'est le profit de nos clients qui est pour nous au premier plan. Nous avons pour ambition de conforter le positionnement de notre marque et de poursuivre le développement de notre produit.

La marque Kieser Training s'engage par une promesse. La promesse d'offrir, à travers une prestation homogène et une qualité élevée, un effet d'entraînement maximum moyennant un investissement temporel minimum.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Antonopoulos'. The signature is fluid and cursive, written over a horizontal line.

Michael Antonopoulos
Coproprétaire et CEO de Kieser Training AG



Sommaire

- 6 Des muscles puissants – une base pour la vie

- 7 Kieser Training – le concept

- 8 La méthode d'entraînement

- 9 Un paquet musclé: musculation et protéines

- 10 Débuter l'entraînement

- 11 Aperçu de nos prestations

- 12 Tournez le dos au mal de dos

- 13 Machines pour le dos et la nuque assistées par ordinateur

- 14–15 10 bonnes raisons de faire de la musculation

- 16–17 Au plus près de la science

- 18–19 Des machines ultraspécialisées

- 20 Des collaborateurs bien formés

- 21–23 Historique

- 24 Impressum



Des muscles puissants une base pour la vie

Notre musculature est la centrale énergétique de notre corps. Car les muscles produisent de la force et sont ainsi à la base de toute activité physique. Ce sont nos seuls muscles qui nous portent et grâce auxquels nous pouvons nous déplacer. Ils stabilisent notre colonne vertébrale et nos articulations, tout en protégeant notre corps des sollicitations excessives, des blessures, de l'usure et des douleurs.

*La musculature
est le moteur
de notre vie.*

Mais c'est loin d'être tout: notre musculature concourt également à la production de chaleur. De plus, c'est un organe essentiel qui joue un rôle central dans le métabolisme des graisses, du sucre et des protéines. Par ailleurs, elle sécrète, sous l'effet de l'activité, des hormones et des neurotransmetteurs ayant un effet similaire à des hormones, qui sont indispensables pour le fonctionnement de nos organes tels que le cerveau, le foie, le pancréas et les os.

Les faits sont là: de la même manière que nous avons besoin de notre musculature pour vivre, notre musculature a besoin régulièrement de résistance pour rester forte et pouvoir accomplir ses missions.

Le problème de l'atrophie musculaire nous concerne tous

Lorsque nous sommes jeunes, notre masse musculaire représente encore une grande partie de notre masse corporelle totale, cette proportion diminue à mesure que nous avançons en âge, surtout du fait de l'inactivité physique. A partir de nos 25 ans, la force commence déjà à décliner. Au-delà de 50 ans, nous perdons entre 0,6 et 2,0% de masse musculaire – et ce par an! Les spécialistes parlent ici d'atrophie musculaire. Résultat: d'une part, la force, la performance et la résistance décroissent, d'autre part le risque de douleurs au niveau de l'appareil locomoteur s'accroît, tout comme celui de développer des «maladies de civilisation». Cela, à moins que nous prévenions cette évolution.

Kieser Training le concept

Depuis sa fondation en 1967 par le pionnier suisse Werner Kieser, la marque internationale Kieser Training est synonyme de musculation santé efficace pratiquée sur des machines. Il ne s'agit pas ici de suivre des tendances mais de conserver un corps et un esprit sains et performants. Le dos est au cœur du concept. La réduction à l'essentiel – le développement des muscles et de la force – est le leitmotiv depuis plus de 50 ans.

*«Deux fois 30 minutes
de musculation par semaine.
Ensuite, la douche.
C'est déjà fini.»*

Werner Kieser

Pas de musique, pas de bar, pas de sauna – rien ne doit pouvoir venir troubler la concentration sur l'entraînement. Cette approche fonctionnelle s'illustre autant dans la méthode d'entraînement que dans l'architecture et l'équipement dont le style est marqué par le principe Bauhaus.

L'efficacité de Kieser Training est attestée dans de nombreuses études. Elle repose sur une méthode de forte intensité, tout comme sur une bonne initiation et un guidage professionnel de l'entraînement par des moniteurs spécialisés et du personnel médical. Le propre département de recherche et de développement des machines vise à parvenir au bénéfice maximum. Les machines développées en Suisse et fabriquées en Allemagne permettent un entraînement extrêmement efficace de tous les groupes musculaires.

ENTRAÎNEMENT EFFICACE

2x 30 MIN

PAR SEMAINE SUFFISANT



La musculation pour lutter contre l'atrophie musculaire

Kieser Training est spécialisé dans le développement de la masse musculaire et de la force afin de remédier aux problèmes de renforcement. Une étude menée par Kieser Training et un comité scientifique indépendant auprès de 531 participants en atteste: Kieser Training fait de l'effet:

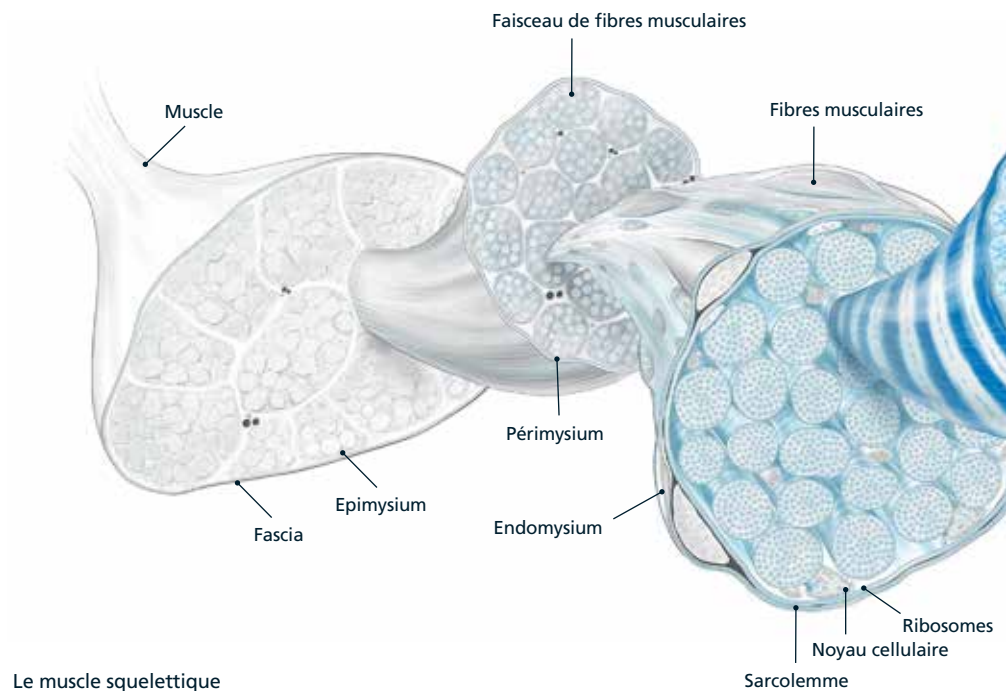
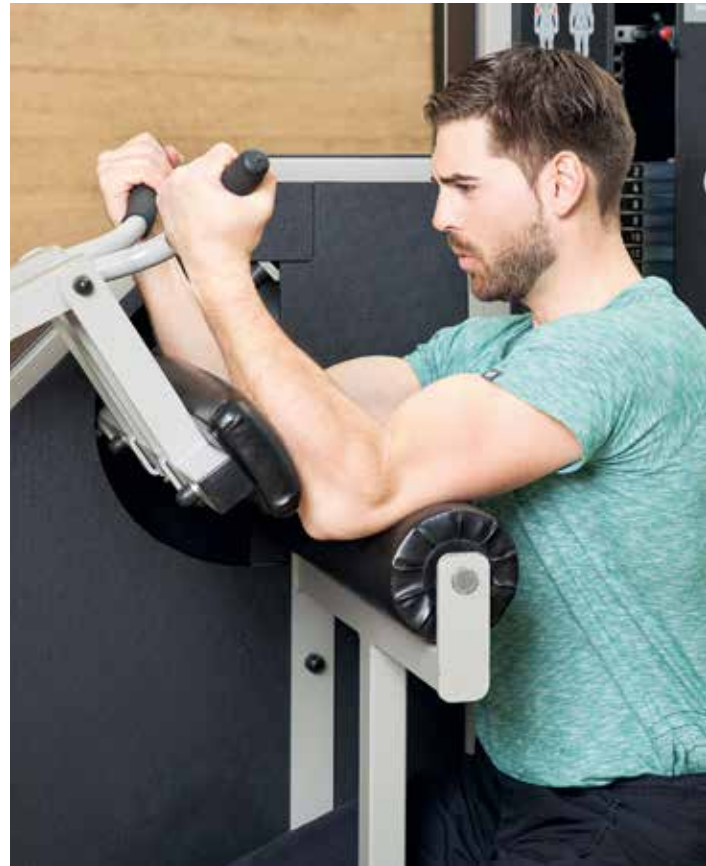
- pour une personne sur quatre, les problèmes de dos disparaissent au bout de six mois seulement.
- neuf participants sur dix se sentent plus performants physiquement grâce à la musculation.
- les deux tiers ont une performance supérieure dans leur activité professionnelle.
- une personne sur deux surmonte mieux le stress.

La méthode d'entraînement: 90–120 secondes

Notre musculature est extrêmement adaptable. Pour que l'entraînement porte vraiment ses fruits, la stimulation doit être suffisante et le muscle doit avoir ensuite assez de temps pour mettre en œuvre des processus d'adaptation et pour se régénérer.

C'est la raison pour laquelle on s'entraîne selon la méthode de l'entraînement de forte intensité (EFI) chez Kieser Training: pour chaque exercice dans une série de 90 à 120 secondes, il convient d'atteindre l'épuisement musculaire local, jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de continuer. Suit alors une phase de régénération d'au moins 48 heures.

Le stimulus d'entraînement induit des adaptations neuromusculaires. De quoi s'agit-il? C'est très simple: d'une part, les processus de commande musculaires sont améliorés. D'autre part, le stimulus active la vitesse de formation des protéines musculaires. Ainsi, le volume des fibres, et donc de l'ensemble du muscle, augmente. Dans le jargon, on parle alors d'hyper-trophie musculaire.

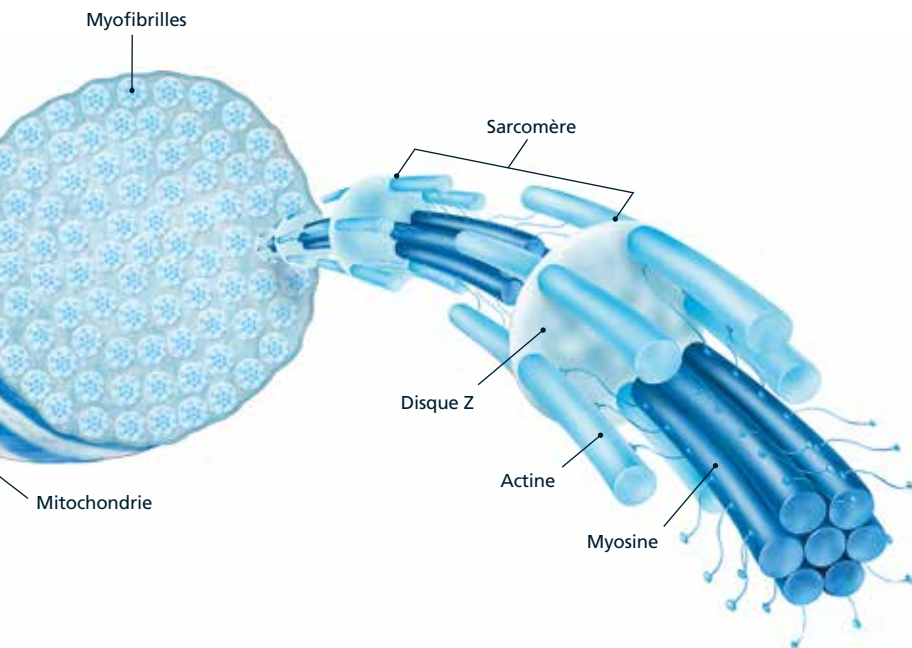


Un paquet musclé: musculature et protéines

Le développement musculaire dépend également d'une autre condition importante: un approvisionnement suffisant en protéines.

En effet, nos fibres musculaires se composent pour une part importante de protéines, qui sont produites et décomposées dans une proportion donnée. Si nous souhaitons développer nos muscles, nous devons nous assurer que le taux de production est supérieur au taux de décomposition. C'est-à-dire que nous devons veiller à un bilan protéique net positif.

Pour y parvenir, nous devons associer une musculature intense à une alimentation variée et riche en protéines. Une musculature de forte intensité peut accroître le taux de constitution musculaire jusqu'à 72 heures. Un approvisionnement suffisant en protéines assure alors la présence suffisante d'acides aminés en tant que matériau de construction musculaire.



*Nos muscles
ressemblent
à des faisceaux
de câbles.*

Ils se composent de faisceaux de fibres, eux-mêmes composés de fibres musculaires qui sont constituées de myofibrilles. Et c'est justement là que se fait le développement musculaire. Sous l'effet d'une musculature intense et régulière, les fibres deviennent plus épaisses et plus longues.



Débuter l'entraînement

Démarrage accompagné

Un entretien-conseil détaillé marque le début du processus. Lorsque nous connaissons vos objectifs et avons clarifié les questions de santé, nous établissons votre programme d'entraînement personnalisé. Nous passons alors aux machines. Pour garantir d'emblée une qualité maximale, un moniteur vous accompagne durant les trois premières unités d'entraînement et vous initie ainsi à notre concept et au maniement des machines.

Conseil médico-sportif

Notre personnel médical adapte votre programme à votre condition physique afin d'assurer une sécurité maximum du point de vue médical également.

Analyse du dos fondée

Notre analyse du dos fondée scientifiquement nous permet de mesurer la mobilité de la colonne vertébrale et la force des extenseurs dorsaux profonds. Ces muscles contribuent pour une très large part à la stabilité de la colonne vertébrale. S'ils sont trop faibles, apparaissent souvent des douleurs. L'analyse aide à mieux évaluer le risque de douleurs tout en documentant la progression de votre entraînement au niveau de la musculature dorsale.

Entraînement autonome

Après la phase de démarrage accompagnée, vous vous entraînez de façon autonome sur nos machines. Toutefois,

nous restons à proximité pour vous conseiller: ainsi, nos moniteurs présents sur l'aire d'entraînement veillent à ce que vous exécutiez les exercices correctement et donc efficacement.

Entraînement du dos assisté par ordinateur

L'entraînement sur nos machines pour le dos et la nuque assistées par ordinateur sert au renforcement ciblé des muscles profonds situés dans la zone de la colonne lombaire et cervicale. Il est contrôlé médicalement et accompagné personnellement. Il suffit généralement de 12 à 18 séances d'entraînement pour accroître nettement la force et apaiser les douleurs, voire les éliminer. Par la suite, une séance mensuelle suffit pour conserver le résultat mois après mois et années après années.

Mesure objective de la force

Par le biais de notre mesure de la force, nous déterminons la force isométrique maximale des principaux groupes musculaires. Comparé à des valeurs de référence applicables pour votre sexe et votre âge, ce résultat renseigne sur votre niveau de force individuel. Exécutée régulièrement, la mesure de la force permet de documenter objectivement le succès de votre entraînement.

Accompagnement compétent de l'entraînement

Afin d'ajuster régulièrement votre programme à vos objectifs, nous vous recommandons de réaliser une séance accompagnée tous les 20 entraînements. Nous pourrions ainsi vous aider au mieux à atteindre vos objectifs.

Aperçu de nos prestations:



3 séances
d'initiation
accompagnées,
avec conseil
complet



Conseil
médico-
sportif



Analyse du dos



Entraînement
autonome



Entraînement du dos
accompagné
personnellement
pour le développement
ou le maintien
des extenseurs
dorsaux



10^e entraînement:
accompagnement
personnalisé



Mesure de la force



Tous les 20 entraînements:
accompagnement
personnalisé

Tournez le dos au mal de dos

Un corps fort est à la base de toutes nos performances. Et une colonne vertébrale forte est à la base d'un corps fort. Sans muscles pour la soutenir, elle serait toutefois instable. En effet, elle serait uniquement capable de supporter une sollicitation d'environ 0,1 bar, soit trop peu pour les fortes sollicitations auxquelles elle est exposée quotidiennement. A titre de comparaison: en position couchée sur le dos, la pression axiale est d'environ 1 bar, en position assise décontractée, elle est de 3 bars, lors du jogging, elle se monte à 9,5 bars. Au quotidien viennent encore s'ajouter à cette pression axiale d'importantes forces de cisaillement, de rotation et d'accélération.

Son maintien, notre colonne vertébrale le doit avant tout aux muscles extenseurs dorsaux profonds, ou muscles érecteurs du rachis. Il s'agit d'un système de différents muscles, qui relie les vertèbres, les maintiennent en position et assurent une meilleure répartition des charges. Si ces muscles sont trop faibles, les vertèbres et les disques sont sollicités de façon hétérogène et donc rapidement trop exposés. Des usures prématurées, des blocages, de l'arthrose, des protusions et des hernies discales tout comme des nerfs irrités et des inflammations figurent parmi les nombreuses conséquences. Cela n'a pas lieu d'être. Nos machines pour le dos et la nuque assistées par ordinateur vous permettent de prévenir le mal de dos et d'y remédier activement.



Le programme pour le dos de Kieser Training

Nous proposons des programmes d'entraînement individuels adaptés aux objectifs et à la condition physique du client. Même si le dos est au premier plan, l'ensemble du corps est toujours renforcé de façon équilibrée.



LE/F3.1: région lombaire

Les muscles lombaires stabilisent la colonne vertébrale et aident à éviter les sollicitations excessives des petites articulations vertébrales et des disques intervertébraux.



CE/G5: nuque

Le renforcement des muscles extenseurs profonds de la nuque permet généralement de remédier à des problèmes chroniques tels que raideurs musculaires ou maux de tête occipitaux.



F2.1: abdominaux

De puissants muscles grands droits abdominaux stabilisent le tronc et la position du bassin. Cela soulage les disques intervertébraux dans la zone lombaire.

B1: cuisse, avant



B7: cuisse, arrière



A5: plancher pelvien



C1: dos



A3: hanche



D5: thorax



G4: cou, avant



Pour le succès de votre entraînement: machines pour le dos et la nuque assistées par ordinateur

Avec nos machines d'extension lombaire EL (Lumbar-Extension – LE) et d'extension cervicale EC (Cervical Extension – CE), nous pouvons analyser avec exactitude la force des muscles extenseurs dorsaux tout comme la mobilité des lombaires et de la colonne cervicale, pour ainsi la développer efficacement. Vous profitez alors d'un entraînement accompagné personnellement sur ces deux machines. La LE et la CE réunissent les conditions parfaites du succès de votre entraînement:

- isolation des muscles cibles: pour un entraînement ciblé des extenseurs dorsaux
- technique d'excentrique: pour un entraînement ultraefficace sur toute l'amplitude du mouvement possible individuellement
- compensation de la gravité: pour une résistance adaptée à votre condition physique

Un succès qui parle de lui-même:

- L'entraînement sur les machines EL ou EC développe la force des muscles extenseurs dorsaux profonds et accroît la mobilité de la colonne vertébrale.
- Avec ces muscles renforcés, jusqu'à 80% des douleurs chroniques peuvent être améliorées.
- Neuf patients sur dix souffrant d'hernies discales et s'étant vu conseiller une intervention n'ont pas besoin d'être opérés.

«Le dos se renforce, la douleur s'en va.»

Werner Kieser



Entraînement accompagné personnellement sur la machine pour le dos assistée par ordinateur EL

10 bonnes raisons pour faire de la musculation

Masse corporelle

Lorsque nous sommes jeunes, la masse musculaire représente environ 30 et 40% de la masse corporelle totale. À partir de 50 ans, elle diminue de 0,6 à 2,0% par an. Avec Kieser Training, vous pouvez développer rapidement et efficacement de la masse musculaire.

Force

Le stimulus d'entraînement de forte intensité conduit à des ajustements neuromusculaires. D'une part, les fibres musculaires sont mieux activées. D'autre part, le corps produit davantage de protéines musculaires et stocke celles-ci dans les fibres, qui deviennent ainsi plus épaisses et plus longues. L'effet est alors positif pour le quotidien et la pratique sportive: vous gagnez de la force et augmentez vos performances.

Lever et porter

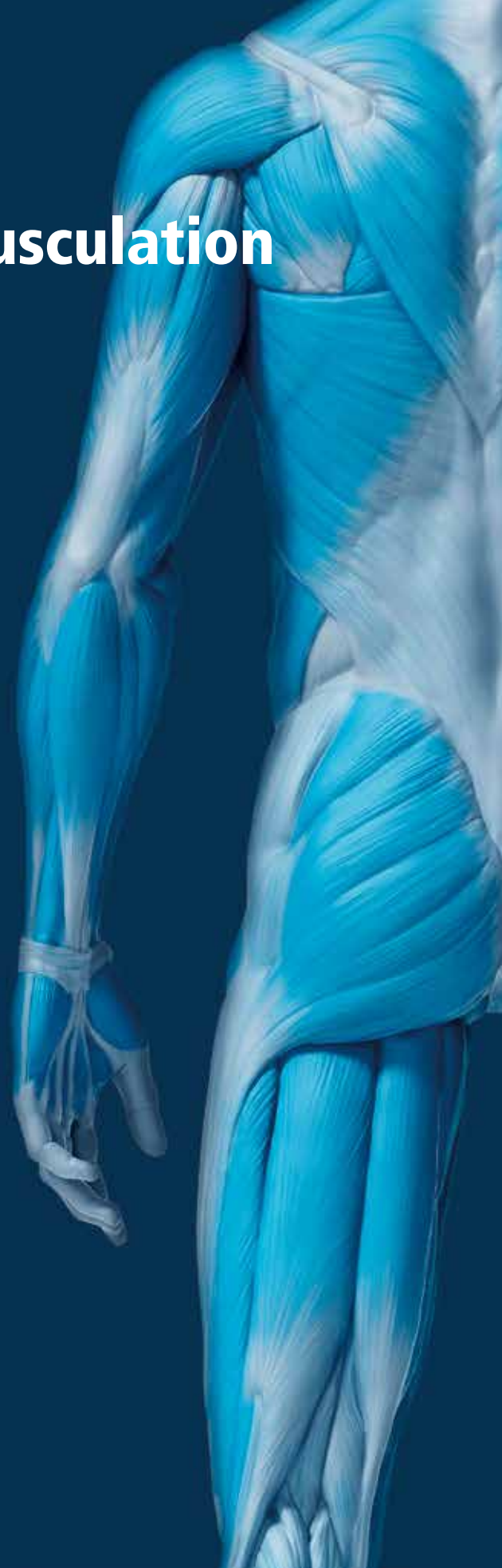
Ce sont vos muscles qui vous donnent du maintien! Un corset musculaire entraîné vous permet de vous redresser. Il stabilise votre colonne vertébrale et vos articulations tout en vous protégeant des sollicitations excessives et de l'usure. Il diminue ainsi le risque de troubles ou d'affections de l'appareil locomoteur, tels que douleurs dorsales, signes d'usures prématurée, blocages, hernies et protusions discales, irritations nerveuses, inflammations ou arthrose, etc. À ce sujet: la musculation permet d'éviter une blessure sportive sur trois et la moitié de tous les syndromes de sursollicitation.

Dysbalances musculaires

Lorsque nous restons assis toute la journée à notre bureau et pratiquons un sport particulier, nous utilisons toujours les mêmes muscles. Sur la durée, de telles sollicitations unilatérales conduisent à des dysbalances musculaires. Il s'agit là de déséquilibres dans les rapports de force des muscles, qui peuvent conduire à de mauvaises positions et à des douleurs. Kieser Training équilibre et corrige ces effets.

Métabolisme

Votre musculature est votre plus grand organe métabolique, raison pour laquelle la musculation joue donc un rôle énorme sur le métabolisme des graisses, du sucre, des protéines et des os. C'est une mesure reconnue pour





prévenir ou guérir des «maladies de civilisation» telles que niveaux de glycémie et de lipides sanguins trop élevés, ou encore hypertension.

Glande

En 2007, des scientifiques ont découvert que les muscles, sous l'effet d'une activité intense, produisaient, comme une glande, des substances messagères similaires à des hormones. Par le biais de cette myokine, vos muscles communiquent avec les organes, par exemple le foie, le pancréas, les os et le cerveau, et influencent leur fonctionnement de façon positive.

Os

Le saviez-vous? Les os sont un organe vivant que vous entraînez également chez Kieser Training: en effet, les efforts mécaniques stimulent le métabolisme osseux. Ainsi, vous prévenez l'ostéoporose (diminution de la densité osseuse). De même, la musculation est utilisée en complément dans la thérapie de cette maladie.

Cerveau

De gros muscles, mais rien derrière? Pas du tout! Lorsque vos muscles sont actifs, la production de BDNF (Brain derived neurotrophic factor) augmente. Cette substance est un facteur de croissance qui peut notamment éviter la dégénération des cellules nerveuses et des synapses du cerveau, favoriser leur formation et améliorer la communication des cellules nerveuses entre elles.

Système cardiovasculaire

La musculation est également indispensable pour un système cardiovasculaire en bonne santé, car le cœur d'une personne entraînée fonctionne tout simplement de façon plus économique que celui d'une personne non entraînée, à performance égale. Ainsi, vous êtes en forme plus longtemps. Et vous pouvez également vous protéger des affections cardiovasculaires. Les scientifiques en attestent: une musculation de forte intensité améliore également l'endurance.

Psychisme

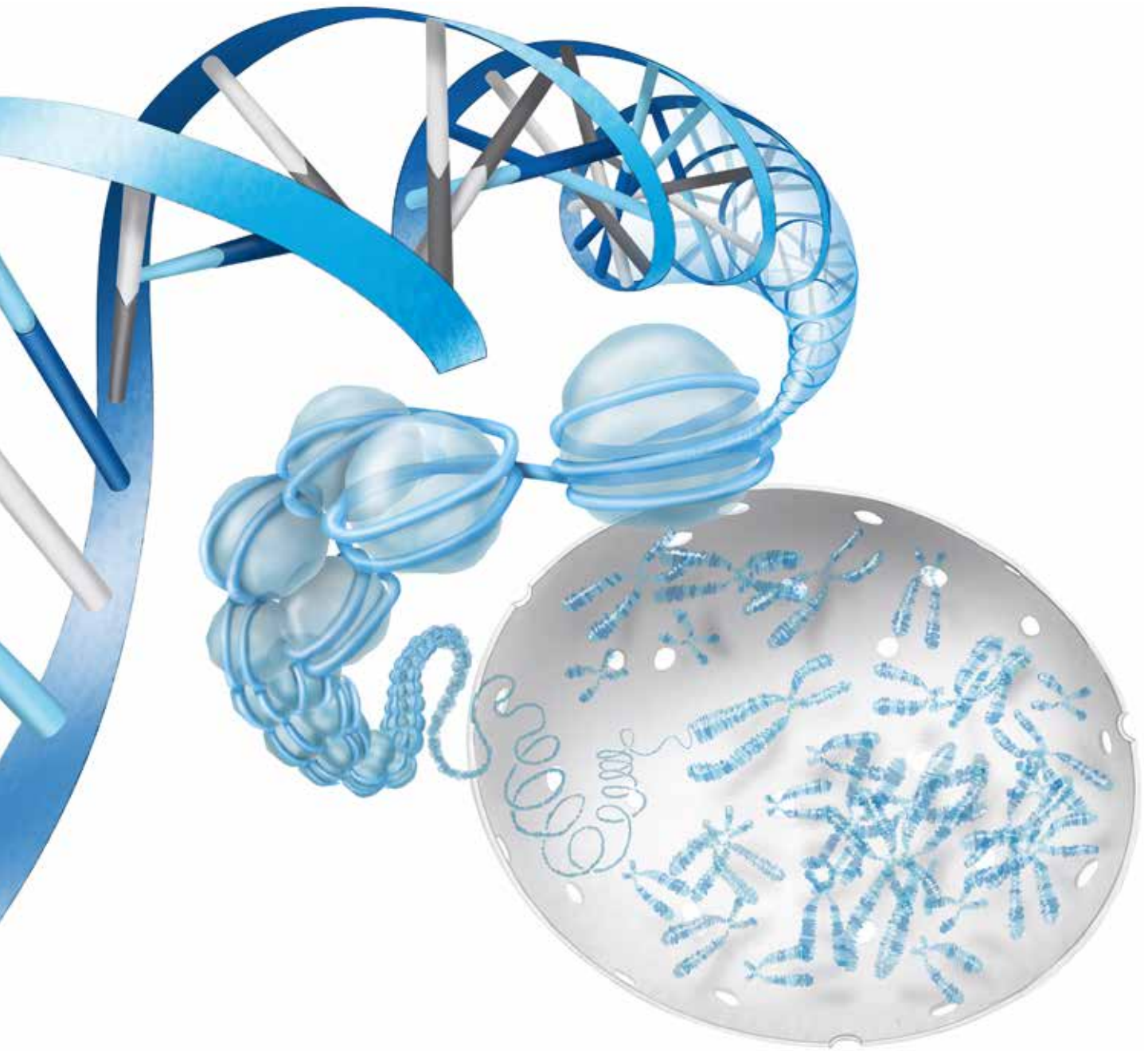
La musculation renforce la perception de soi, la conscience du corps et l'assurance. Elle contribue à surmonter le stress et à améliorer le sommeil. Elle peut même aider à lutter contre les angoisses et les dépressions.

Au plus près de la science

Kieser Training fait de la recherche

Savoir et certitude vont de pair, ce qui signifie qu'on s'en tient à ce qu'on pense savoir. Au moins jusqu'à l'arrivée de quelqu'un qui jette le doute sur nos certitudes. Nous jouons le rôle de celui qui doute. Chercher pour acquérir des connaissances et en tirer un profit maximum, tel est le sens de nos efforts. Nous sommes toujours à l'affût de nouvelles découvertes que nous documentons dans des publications et des travaux scientifiques, nous enseignons à nos collaborateurs et à nos apprentis et nous développons nos machines de musculation. Tout cela dans un seul et même objectif: avec Kieser Training, parvenir à un effet d'entraînement maximal.





*«Dans une entreprise
économique, la seule finalité
de la recherche est de maximiser
les avantages pour le client.»*

Werner Kieser

Pour un renforcement ciblé: des machines ultraspécialisées

L'entreprise Kieser Training développe, produit et commercialise elle-même toutes les machines. Pour ce faire, nos scientifiques, ingénieurs, constructeurs, etc. misent sur une collaboration interdisciplinaire et sur la coopération avec des chercheurs externes, des hautes écoles, des universités et autres organisations. Tout cela pour donner naissance à des machines novatrices, en partie exclusives. Les faits sont là: notre vaste gamme de machines permet de renforcer les muscles du corps – de façon rapide, efficace et sûre.

Aperçu des avantages



Des machines exclusives

permettent un renforcement ciblé de certains groupes musculaires.



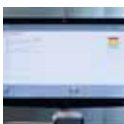
La sollicitation isolée

est le gage d'un renforcement ciblé et efficace de tous les groupes musculaires.



Un maniement aisé

est possible à l'aide de dispositifs spéciaux comme les aides à la montée ou les contrepoids sur les sièges.



Les mouvements guidés

assurent un entraînement efficace et sûr dès le premier jour.



La technique excentrique

garantit, en raison de la résistance variable, une sollicitation adéquate sur toute l'amplitude du mouvement.



Les réglages individuels

de l'assise, du dossier ou de l'amplitude de mouvement assurent un entraînement correct du point de vue anatomique.



Les charges à ajustement précis

permettent d'ajuster l'effort pratiquement en continu à votre niveau de force croissant.



Une technique contrôlée

au niveau interne et externe assure une qualité et une sécurité maximales.

Pour chaque muscle, la machine parfaite

*«S'entraîner de la tête aux pieds:
pas un muscle n'est oublié.»*

Werner Kieser



La machine infimétrique i-B6

A5

Avec la machine de renforcement du plancher pelvien, Kieser Training a franchi une nouvelle étape technologique en 2012. Lors de son lancement sur le marché, il s'agissait de la première machine permettant d'entraîner, de façon ciblée et contrôlée, le plancher pelvien dans une salle d'entraînement publique. Assistée par ordinateur, cette machine mesure l'activité des muscles sur un écran au cours de l'entraînement. Ainsi, la musculation du plancher pelvien est vraiment simple et efficace. La machine A5 a été récompensée par le prix «Fitness Tribune Award 2012».

B3 et B4

Aux côtés de l'université de Duisburg-Essen, Kieser Training 2012 a fait entrer deux nouveautés mondiales dans les studios: les machines pour les chevilles B3 et B4. En grande première, elles permettent un entraînement des muscles de la cheville, avec une assistance par ordinateur. La B3 entraîne les pronateurs, c'est-à-dire les muscles qui soulèvent le bord extérieur du pied, tandis que la B4 renforce les supinateurs, qui soulèvent le bord intérieur du pied. Ces machines existent en exclusivité chez Kieser Training.

i-B6

Avec la nouvelle i-B6, Kieser Training lance en 2018 une nouvelle méthode pour les studios – l'entraînement infimétrique. De quoi s'agit-il? Sur cette machine, il n'y a pas de pile de poids. C'est la personne qui s'entraîne qui crée la résistance elle-même. Pendant le mouvement alternatif, les muscles agonistes travaillent les uns contre les autres. C'est-à-dire que pendant que vous étendez une jambe, vous freinez avec l'autre jambe en fléchissant. Cet entraînement offre un tout nouveau genre d'intensité.

Des collaborateurs bien formés

Souhaitant proposer à sa clientèle une qualité maximale dans tous ses studios, Werner Kieser a créé dès 1987 son propre centre de formation et de documentation – ou ADOK – pour une formation et un perfectionnement systématiques de tous les collaborateurs. L'ADOK figure dans le registre d'entraîneurs de l'association patronale Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV - installations allemandes de fitness et de santé). Tous les cours et certificats sont intégrés dans les niveaux de qualification du registre des entraîneurs et certifiés sur la base du cadre de qualification allemand (DQR). De plus, Kieser Training mise sur une formation et une formation continue externes, certifiées et reconnues, telles que pratiquées par de solides partenaires, comme la renommée BSA-Akademie für Prävention, Fitness und Gesundheit ou la Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

«Des collaborateurs compétents sont essentiels, c'est pourquoi nous les préparons intensivement à leurs tâches.»

Michael Antonopoulos

Modules de notre formation

Formation de base

Tous les collaborateurs sont préparés à leur activité dans nos studios: en externe par la BSA-Akademie et en interne par l'ADOK. Notamment au programme: anatomie, méthodologie d'entraînement, instruction, accompagnement de l'entraînement, médecine de l'entraînement, offre et communication.

Formation continue

Des formations revenant tous les ans permettent de s'assurer que les collaborateurs disposent toujours des connaissances les plus actuelles.

Formation des cadres

Dans le cadre de formations spécifiques, les futurs chefs d'exploitation et directeurs reçoivent le bagage nécessaire pour diriger efficacement studios et collaborateurs.

Fabrique de cadres

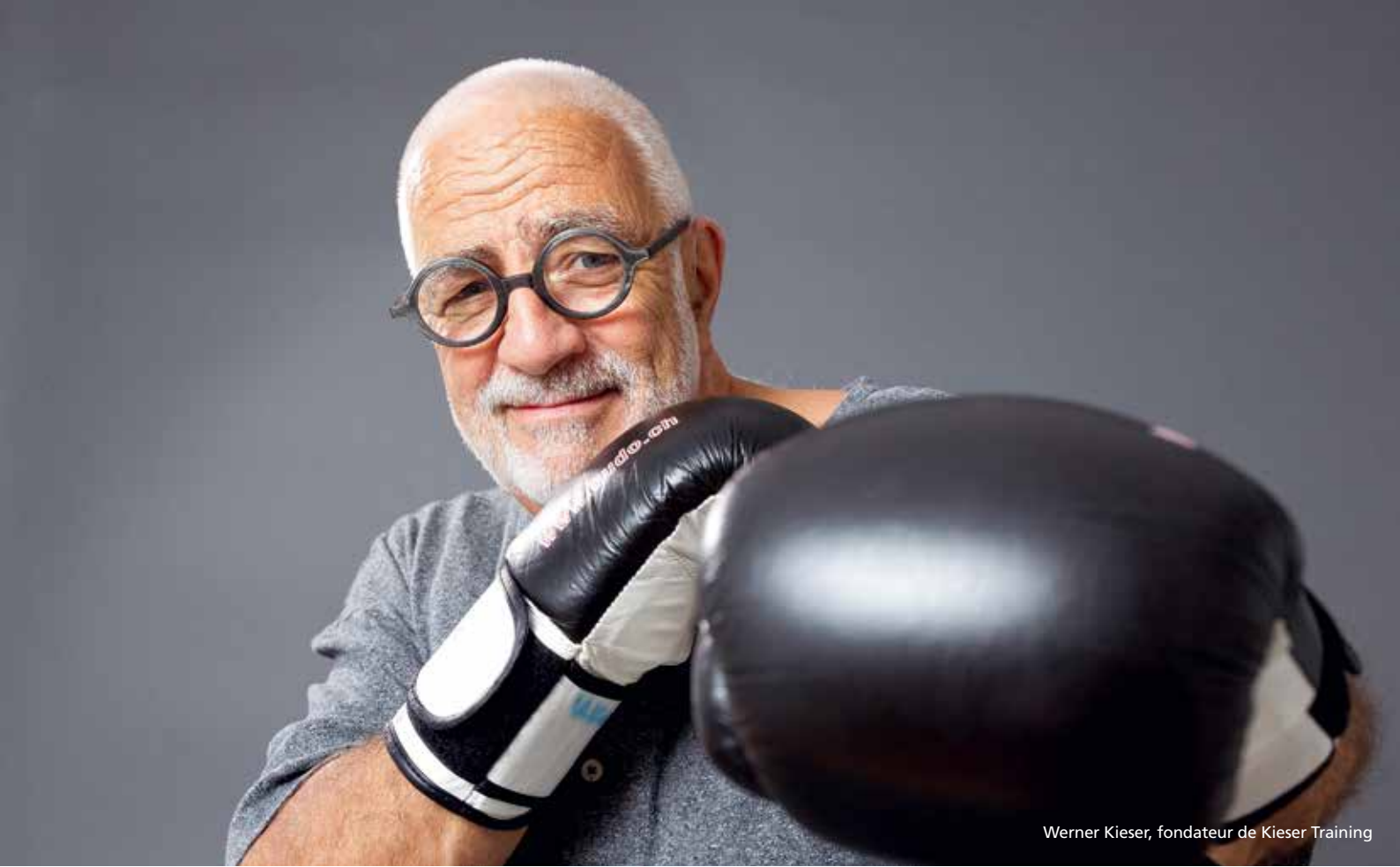
Dans ce programme spécifique, certains collaborateurs sélectionnés se voient donner la chance de se former explicitement aux tâches d'encadrement.

Employé de commerce sport et fitness

Dans nos studios, nos collaborateurs peuvent suivre une formation d'employé de commerce sport et fitness.

Étude de bachelor/master

Auprès de la Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), nos collaborateurs ont la possibilité de suivre des études duales (Bachelor/Master) sanctionnées par un diplôme reconnu.



Werner Kieser, fondateur de Kieser Training

Pour moi, la force est synonyme de vie

«La force nous maintient debout, physiquement et mentalement», dit l'homme qui, depuis la fondation de Kieser Training AG il y a plus de 50 ans, poursuit l'idée de renforcer le monde. Werner Kieser est un pionnier de la musculation santé, qu'il a établie en Europe. Lorsque ce Suisse a ouvert son premier studio à Zurich en 1966, le terme n'existait même pas. Soulever des poids au moyen d'haltères relevait du culturisme, à des fins purement esthétiques. Sa vision concernant l'utilité de la musculation pour la performance, la santé et le bien-être était alors révolutionnaire et longtemps controversée. Aujourd'hui, la musculation est une mesure reconnue scientifiquement pour lutter contre la perte de masse musculaire et ses effets – et Kieser Training est devenue une marque internationale reconnue.

«La résistance grandit l'être humain.»

Werner Kieser

1957

Sur le ring, Werner Kieser, alors menuisier et boxeur amateur âgé de 17 ans, est victime d'un hématome pleural. Au lieu d'écouter son médecin et son entraîneur et de se ménager, W. Kieser suit le conseil d'un collègue boxeur espagnol selon lequel la pratique de la musculation accélère la guérison. Avec succès: au bout de trois semaines, la douleur s'est envolée. En contrepartie, il a gagné de la force.



1961

Fasciné par l'effet de l'entraînement avec des haltères, Kieser se met à la recherche de consignes d'entraînement et d'études, il arpente les bibliothèques et boutiques d'antiquaires. Il explique à l'entraîneur national des haltérophiles suisses d'alors qu'il veut muscler le monde car il croit pouvoir résoudre de nombreux problèmes de la sorte. Outre une pile de revues américaines de musculation, celui-ci lui donne le conseil suivant: «Si tu souhaites promouvoir la musculation, donne toi-même l'orientation. Et ne te laisse jamais détourner de ton chemin si tu as constaté que quelque chose allait dans le bon sens.» Kieser affute cette idée – avec entêtement, persévérance et en bravant toutes les résistances.

1963

Kieser visite les deux premiers studios de sport en Allemagne: le studio de Poldi Merc à Berlin, et celui de Peter Gottlob à Stuttgart. Il se fait une idée de ce à quoi doit ressembler son avenir. Il n'a pas d'argent. De l'argent? Pour s'entraîner, il pense que l'on a surtout besoin de fer. Il en trouve chez un ferrailleur. Pour 40 centimes le kilo. Beaucoup de beaux disques ronds, qu'il soude pour faire des haltères.

1966

Avec des appareils soudés lui-même à partir de ferraille, W. Kieser ouvre son premier studio à Zurich – dans un bâtiment promis à la démolition. Des amis l'avertissent: cela ne marchera jamais. W. Kieser continue. Il travaille en parallèle en tant que ferrailleur dans la construction et en tant que menuisier, le métier qu'il a appris.



1981

W. Kieser commence son expansion par le franchising – d'abord en Suisse.

1987

Une nuit, Werner Kieser reçoit un appel téléphonique. C'est Jones: «Werner, nous avons résolu le problème du dos. Viens me voir.» «C'est bien, Arthur. Mais je n'ai pas de problème de dos», répond W. Kieser. ««Toi non, mais des millions de personnes en meurent presque.» W. Kieser s'envole sans tarder pour la Floride. Convaincu par les résultats de recherches et par la machine d'extension lombaire (EL), il commande cinq machines dès le lendemain. En 1987, Werner Kieser fonde également le centre de formation et de documentation (ADOK) pour la formation de ses collaborateurs.

1990

L'épouse de Werner Kieser, la docteur en médecine Gabriela Kieser, est l'une des premières utilisatrices de la machine d'extension lombaire. Pas de pilules ni de seringues – contre le mal de dos, elle utilise exclusivement l'entraînement isolé du dos. Avec un succès spectaculaire: même les personnes résistantes aux traitements sont débarrassées durablement de leur douleur en pratiquant la musculation. Cette machine EL devient partie intégrante du concept Kieser. La même année, les Kieser franchissent le pas de l'expansion en Allemagne en ouvrant un premier établissement pilote dans le quartier de la gare de Francfort.

1998

Kieser Training AG acquiert la licence pour la production de machines MedX en Europe. Il s'agit de la société qui a pris la succession de Nautilus, la firme d'A. Jones. W. Kieser lance la production des machines à Dieburg, en Allemagne.



1967

Werner Kieser fonde Kieser Training AG et donne une forme juridiquement contraignante à sa «structure de ferraille et d'espairs». En fait, il voulait donner à son bébé un nom grandiose qui aurait évoqué l'espace. Galaxy-Studio ou Orion. W. Kieser demande une idée de nom au premier client qui lui a acheté un abonnement annuel et l'a donc cru capable de tenir au moins un an. «Si vous tenez vraiment à votre affaire, prenez votre propre nom.» Werner Kieser le sait: c'est mon affaire, je peux y arriver. Et il baptise son entreprise Kieser Training Quand la boule de démolition approche, il emménage dans de nouveaux locaux situés dans le centre-ville de Zurich.

1972

Avec la vague du fitness, la concurrence «mieux» équipée arrive des Etats-Unis. Kieser élargit son offre avec sauna, solarium, bar et boissons. C'est une erreur: «Plus mon offre s'étoffait, moins mes clients s'entraînaient.» W. Kieser, grand admirateur du Bauhaus, commence la réduction à l'essentiel, il fait disparaître sauna, bar et solarium, peint les murs en blanc. Rien ne doit perturber la concentration sur l'activité essentielle: entraînement et développement musculaire. W. Kieser instaure sa méthode: de la musculation, sans chichis ni fioritures.

1978

W. Kieser avait appris l'existence des machines Nautilus révolutionnaires de l'Américain Arthur Jones, dont la machine «Pullover» est la première en son genre à être dotée d'une résistance variable et à permettre pour la première fois un entraînement isolé du grand dorsal. Kieser veut avoir cette machine, mais, par manque d'argent, il commence par construire les siennes. En 1978, il se rend aux Etats-Unis et fait la connaissance d'Arthur Jones, qui devient son principal mentor. Comme aucune banque n'est disposée à financer son projet d'achat de machines, il emprunte de l'argent auprès de ses parents, de ses amis, et de ses clients. Des amis lui prêtent la faillite. Les machines sont venues, mais pas la faillite. En 1978, il est le premier en Europe à utiliser les machines Nautilus.

1980

Werner Kieser devient importateur général de Nautilus en Europe.



2002

Toujours avide de connaissances, Werner Kieser tenait une liste de questions en suspens au sujet de la musculation. Dès la moitié des années 1990, il avait créé un conseil scientifique composé de membres issus de l'orthopédie, de la science de l'entraînement, de la cardiologie et de la gériatrie. Rapidement, les participants identifient l'avantage décisif de Kieser Training par rapport à n'importe quelle université: de nombreux utilisateurs pratiquant le même entraînement sur les mêmes appareils. Et W. Kieser suit ainsi le conseil de Vert Mooneys, alors professeur en orthopédie à l'Université de San Diego: «Engage quelques bons scientifiques et dirige ton département de recherche.» En 2002, Werner Kieser fonde son propre département de recherche.

2009

Werner Kieser se retire de la gestion opérationnelle et nomme Michael Antonopoulos CEO.

2017

Werner et Gabriela Kieser transmettent l'œuvre de leur vie au CEO Michael Antonopoulos et à Nils Planzer, membre du conseil d'administration.



20...


Après plus de 50 ans musclés, l'avenir continue avec le changement de génération.



Impressum

Éditeur/droit d'auteur
Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

**Gérant avec pouvoir
de représentation**
Michael Antonopoulos

 [facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

kieser-training.lu/ch/de/at

Crédit images
p. 4, p. 7, p. 8, p. 10, p. 13, p. 21, p. 24
Photos: Verena Meier
p. 8–9, p. 12, p. 16–17
Illustrations: Holger Vanselow
p. 3, p. 23 en bas; photos: Severin Jakob
p. 6; photo: Michael Ingenweyen

**KIESER
TRAINING**