

Medienmitteilung

Eine neue Widerstandsbewegung

Infimetrisch trainieren – ohne Gewichte, aber mit hoher Wirkung

Köln, 11. April 2018. Pünktlich zur FIBO in Köln präsentiert Kieser Training das neueste Resultat seiner Abteilung für Forschung und Maschinenentwicklung: die infimetrische Beinpresse i-B6. Sie bietet eine neue Art der Intensität, verzichtet dabei aber komplett auf Gewichte – der Trainierende selbst erzeugt den Widerstand und wird gleichzeitig mit seinem stärksten Gegner konfrontiert: sich selbst.

Wirksames Training bedingt immer ein hochintensives Training. Die von Kieser Training neu entwickelte infimetrische Trainingsmaschine i-B6 zur Stärkung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie der Gesäßmuskulatur fordert dies besonders direkt ein: Sie verzichtet komplett auf Gewichte, der Widerstand wird durch den Trainierenden selbst erzeugt.

„Bei dieser Ausführungsmethode, dem infimetrischen Training, arbeiten die Muskeln gegeneinander“, erklärt Michael Koletnik, Leiter des Ressorts Maschinenentwicklung bei Kieser Training. „Während die Zielmuskeln für eine Teilwiederholung konzentrisch arbeiten, arbeitet dieselbe Muskelgruppe in der nächsten Teilwiederholung exzentrisch. Anders formuliert: Während Sie mit dem einen Bein drücken, bremsen Sie mit dem anderen Bein ab.“ Dadurch wird die ansonsten übliche Entspannung in der exzentrischen Phase reduziert, wodurch das Training besonders intensiv wird.

Das ist aber nicht das Einzige, was die i-B6 auszeichnet: ihre Außenrotation (Patent angemeldet) ist etwas Neues auf dem Markt. „In den letzten zehn Grad der Kniestreckung erfolgt eine zwangsläufige Rotation – dabei wird das Schienbein um fünf Grad nach außen gedreht“, sagt Phil Sencil, Maschineningenieur bei Kieser Training. „So soll das Kniegelenk biomechanisch korrekt belastet und die schädliche Belastung auf die Bänder reduziert werden.“ Ein weiterer Vorteil: Aufgrund der alternierenden Bewegung ist der Bewegungsradius größer als an einer herkömmlichen Beinpresse. Dies und die verbesserte Kraftkurve führen zu einer Ausschöpfung des vollen Muskelpotenzials.

Das infimetrische Training ist eine zufällige Entdeckung von Arthur Jones aus den 70er Jahren, als er eine Armbeugemaschine konstruierte. Führte er die Bewegung alternierend, ruckfrei und synchron aus, hing der Gewichtsblock bewegungslos in der Hälfte des Hubweges. Beide Arme arbeiteten hart, der Gewichtsblock bewegte sich aber nicht.

„Unsere Forschungs- und Maschinenentwicklungsabteilung hat diese Grundidee als Basis genommen, um mit der i-B6 eine neue Maschine zu entwickeln, die ohne Gewicht ein intensives und wirksames Training ermöglicht“, so Marc Breitinger, CTO bei Kieser Training. „Diese neue Art der Intensität ist für jeden geeignet – selbst für Menschen mit Kniebeschwerden oder Schmerz in den unteren Extremitäten bietet sich das Training an der i-B6 an.“

Derzeit läuft die Testphase des dritten Prototyps. In sechs Kieser Training-Studios haben die Kunden die Möglichkeit, die neue Maschine und die neue Ausführungsmethode kennenzulernen. Nach Abschluss der Testphase im April, wird die Maschine finalisiert und voraussichtlich ab Mitte Juli in den ersten Studios etabliert.

Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Atrophie-Probleme zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken - gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet und gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es über 150 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Medienkontakt Kieser Training D-A-CH

Tania Schneider, PR Managerin

Kieser Training GmbH

Schanzenstraße 39/D15

51063 Köln

Tel +49 (0)221 206 51 245

tania.schneider@kieser-training.com

Medienkontakt

ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG – VIVACTIS Group

Kristin Brosch | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf

Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29

k.brosch@abc-healthcare.de