

UMFRAGE ZU DEN ERSTEN FRÜHLINGSTAGEN

Haben Sie genug vom Winterblues? Und was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an den Frühling denken?



**Christine Gloor (72),  
Baden**

«Wie jedes Jahr freue mich ich sehr auf den Frühling. Alles blüht wunderschön und die Natur erwacht. Ich spüre dadurch mehr positive Energie als im Winter. Kälte mag ich hingegen nicht. Dieser Winter war aber glücklicherweise nicht so enorm kalt. Dennoch fehlt er mir überhaupt nicht.»



**Peladija Milicevic (66),  
Zürich**

«Ich mag die kalten Wintermonate überhaupt nicht. Gut ist aber, dass die Winter bei uns nicht mehr so kalt sind wie früher. Im Frühling fängt zudem alles von neuem an. Am meisten freue ich mich darauf, endlich mein Fahrrad wieder aus dem Keller zu holen. Ich liebe Velofahren.»



**Christina Huber (26),  
Baden**

«Am meisten freue ich mich, endlich wieder rausgehen zu können, ohne dass man zu sehr friert. Frühling heisst für mich auch mehr Lebensenergie. Den Winter mag ich auch, aber eher in den Bergen als hier im Aargau, wo es oft grau und kalt ist. Diesen Winter empfand ich als zu lange und zu kalt.»



**Matthias Thommen (17),  
Leuggern**

«Ich bevorzuge klar die wärmeren Jahreszeiten. Zudem zeigt sich die Landschaft im Frühling nicht mehr so öde wie im Winter. Den Winter mag ich nur, wenn es richtig viel Schnee und keinen Matsch in den Strassen hat. Den trüben und nebligen Wintertagen traure ich hingegen nicht nach.»



**Philipp Krämer (23),  
Baden**

«Ich freue mich immer auf den Frühling, weil ich in dieser Jahreszeit Geburtstag habe. Zudem ist es einfach schöner, wenn alles blüht. Den Winter mag ich nur, wenn es richtig viel Schnee hat. Dieser Winter war diesbezüglich ziemlich gut, und ich war oft in den Bergen.»

UMFRAGE: PATRICK HERSICZKY

## Muskeln trainieren wie ein Ski-Profi

**Baden** Der Vierte Teil der Serie «Ran an den Winterspeck» dreht sich ums Fitnesscenter «Exersuisse». Dessen exzentrisches Work-out trainiert die Muskeln effizienter als die gewöhnlichen Methoden.

VON ELIA DIEHL

Ein kaltes Metallrohr mit kleinem Bullauge in der Schiebetüre, wie eine russische Raumkapsel aus den 60er-Jahren. Das ist wohl die schrägste Dusche, die ich je in einem Fitnesscenter gesehen habe. Zum Glück habe ich sie nicht benutzen müssen, denn geschwitzt habe ich bei meinem halbstündigen exzentrischen Work-out kaum. Im «Exersuisse» ist generell alles etwas anders, als man es sich von anderen, klassischen Fitnesscentern gewohnt ist.

Seit letztem November befindet sich das Studio im «Gstühl». Es ist die 19. Schweizer und erste Aargauer Filiale der Kette, die sich einem gesunden Krafttraining in entspannter Atmosphäre verschrieben hat - und als erster Anbieter in der Schweiz spezielle schwedische X-Force-Geräte für exzentrisches Krafttraining anbietet.

### Mit Muskelaufbau abnehmen

Die Ruhe fällt bereits im Treppenhaus auf: kein hämmernder Bass, keine pumpende Musik, keine schreienden Instruktionen und stöhnende Muskelprotze. Egal welcher Geschmack, welche Herkunft und welches Alter, an der Stille wird sich sicherlich niemand stören. Ebenso universell einsetzbar ist die Trainingsmethode: präventiv, rehabilitativ, für Sportler, für Minimalisten, für junge und besonders auch ältere Kunden.

Das betont Trainer Roman Schumacher gleich zu Beginn während der Einführung ins Work-out. «Ein Vorteil des exzentrischen Trainings ist die geringere Belastung für Herz und Kreislauf - es eignet sich für alle.» Zudem sei die Muskulatur - auch ungenutzt - der wichtigste Motor zur Fettverbrennung. Jedoch würden Erwachsene grundsätzlich ab dem 20. Lebensjahr an Muskeln verlieren, was folglich den Grundumsatz an Kalorien reduziere. «Muskeln lassen sich aber jederzeit aufbauen, auch im Alter», sagt Roman Schumacher bestimmt und zeigt auf ein Plakat mit einer Grafik: «So kann ein trainierter 80-Jähriger gleich fit



Der BT-Redaktor trainiert exzentrisch: Der Widerstand ist beim Herablassen höher, da das Gewicht beim Anheben um 45 Grad auf eine schiefe Ebene gekippt wird. ELIA DIEHL

sein wie ein untrainierter 20-Jähriger.» Aber was bedeutet exzentrisch eigentlich?

### Mehr Kraft und Muskelkater

Muskelkontraktion lässt sich grundsätzlich in drei Phasen aufteilen: Konzentrisch, wenn der Muskel verkürzt wird; statisch, wenn er ohne Bewegung angespannt ist; exzentrisch, wenn er quasi gedehnt wird. Letztere, eine abbremsende Bewegung, machen wir täglich - zum Beispiel beim Gehen, wenn wir einen Fuss wieder aufsetzen. «In dieser Phase ist der Muskel zu einer 40 Prozent höheren Leistung fähig als während der Kon-

traktion», sagt Trainer Roman Schumacher. Folglich sei der Reiz im exzentrischen höher als im klassischen Training. Die Schweizer Ski-Nati wendet diese Methode beispielsweise schon länger an.

Aber wie verhindere ich eine zu geringe Belastung, wenn ich das für die exzentrische Phase benötigte Gewicht erst gar nicht anheben kann? Roman Schumacher zeigt die Antwort direkt am Gerät. Dieses kippt die Gewichts-

stöcke in der konzentrischen Phase automatisch um 45 Grad, sodass es auf einer schiefen Ebene heraufgezogen wird, was den Kraftaufwand mindert. Beim Herablassen wird das Gewicht wieder in die Vertikale zurückgekippt, ergo steigt der Widerstand um rund 40 Prozent.

Während ich also das Gewicht langsam herunterlasse, werden die kleinsten Teile meiner Muskeln besonders belastet und gar beschädigt. Das hat einerseits eine grosse Superkompensation zur Folge, sprich einen stärkeren Muskel- und Kraftzuwachs. Andererseits ist Muskelkater garantiert.

### Das ganze Potenzial ausschöpfen

Das auf mich abgestimmte Programm umfasst lediglich sechs isolierte Übungen. Nach 30 Minuten ist das Training vorbei - ohne dass ich geschwitzt habe. Denn im «Exersuisse» setzt man statt auf das klassische 3-Satz-Training auf eine kreislaufschoenere Ausführung: ein Durchgang à 60 bis 90 Sekunden; langsame Wiederholungen, bei welchen jede einzelne Kontraktionsphase berücksichtigt wird. Ich trainiere also nicht nur exzentrisch, sondern auch statisch und konzentrisch, um das Potenzial des Muskels voll auszuschöpfen. Das Ziel ist Effizienz. Hat geklappt: Den Muskelkater spüre ich noch Tage danach und die Zeit fürs Duschen habe ich mir auch gespart.

INSERAT

## Jetzt durchstarten und profitieren!

**E** Swiss  
Netto  
Bonus

Prämien  
bis Fr. 14 500.-  
auf Lagerfahrzeuge

1,9% Leasing  
auf ausgewählten  
Modellen

Gültig bis 31. März 2015

**E-Baschnagel ag**  
WINDISCH 056 460 70 30



Das Auto.