# Eisenhauer Traiming

Das Magazin von Eisenhauer





# Bewegungslust statt Rückenfrust

Warum starke Muskeln die Basis für Freude am Sport und einen schmerzfreien Rücken sind. Mehr auf Seite 2



# Das bisschen Haushalt ...

Wie ein starker Rumpf dazu beiträgt, dass Sie Ihren Alltag schaffen.

Mehr auf Seite 3

# Starke Mitarbeiter – starke Firma

Warum betriebliche Gesundheitsförderung eine Investition ist, die sich auszahlt.

Mehr auf Seite 3



# Applaus für Ihr Rücken-Orchester

Wie Sie mit **Eisenhauer Systemtraining** Ihre Bandscheiben schützen.

Mehr auf Seite 4

# Rückenschmerzen?!

### .. können Sie mit Eisenhauer Systemtraining vergessen!

Neuesten Untersuchungen zufolge leidet etwa jeder dritte erwachsene Bundesbürger unter Rückenschmerzen. Auch die Zahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen steigt und Skeletterkrankungen liegen nach Angaben des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen (BKK) an der Spitze der Arbeitsausfälle. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer1!

Dabei ist die überwiegende Zahl der Fälle vom Kreuz mit dem Kreuz nicht auf eine Grunderkrankung der Wirbelsäule zurückzuführen, sondern auf anhaltende Fehlbelastungen, Kraftverlust und Bewegungsmangel.

### Runter vom Sofa!

Verkümmert die Muskulatur, wird die Wirbelsäule überlastet und geschädigt. Nur durch ausreichend intensive Bewegungsanreize und gezielte Beanspruchung der Muskeln kann sie uneingeschränkt funktionieren. Nicht Schonung heißt also die Devise, wenn das Kreuz Probleme macht, sondern regelmäßige Bewegung und ein Training, das die Muskulatur optimal kräftigt!

# Wir stärken Deutschland den Rücken!

Mit Eisenhauer Systemtraining durchbrechen Sie den Teufelskreis aus Bewegungsmangel, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung. Dabei ist Ihr zeitlicher Einsatz so gering, dass es auch für Vielbeschäftigte keine Ausreden für das Training gibt.

# Ein- bis zweimal 30 Minuten Training pro Woche genügen

Mit hochintensivem Training (HIT) bei Eisenhauer tun Sie das Beste für Ihren Rücken und einen beweglichen, belastbaren Körper – und das in jedem Alter! Die positiven Effekte von regelmäßigem gesundheitsorientiertem Krafttraining sind erwiesenermaßen vielfältig und überzeugend.

### Das Beste für Ihren Rücken

Wer ein- bis zweimal 30 Minuten pro Woche trainiert, gewinnt deutlich mehr als ein Leben ohne Rückenschmerzen: Eisenhauer Systemtraining sorgt u.a. für ein leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem und ist eine ideale



Prävention gegen die Volkskrankheiten Osteoporose, Diabetes und Alzheimer.

### **Gewinne auf ganzer Linie**

HIT-Training bei **Eisenhauer** baut die Muskulatur gezielt auf, gleicht Dysbalancen aus und hält die Gelenke beweglich. Ihr Rücken findet das klasse! Die meisten Rückenschmerzen sind schon nach wenigen Trainingseinheiten verschwunden oder sie treten gar nicht

erst auf. Außerdem lässt HIT-Training die Knochendichte steigen, unterstützt die vitale Gehirnleistung und liefert Glückshormone. Und ganz nebenbei verbrennen Menschen, die regelmäßig das **Eisenhauer Systemtraining** nutzen, auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Untrainierte. Ein sattes Plus für die Figur! Worauf warten Sie noch?

**Starten Sie jetzt!** 



Einfach stark! www.eisenhauer-training.de



### **Effizientes Rückentraining**

Ihr Rücken darf kein Schwachpunkt sein. Die meisten der täglichen Anforderungen und Bewegungen unseres Körpers sind nicht zwangsläufig auch gesund. Kompressionskräfte und seitliche Verbiegungen können die Wirbelsäule extrem belasten

Ca. 80% der Rückenschmerzen werden durch eine unzureichend trainierte Muskulatur, insbesondere der tief liegenden kleinen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule hervorgerufen. Eine starke, gesunde Muskulatur hingegen stabilisiert die Wirbelsäule und hält sie aufrecht und beweglich. Stärken Sie Ihre tief liegenden Rückenmuskeln an unseren sportmedizinischen MedX-Geräten.

Testen Sie unsere speziellen MedX-Rückengeräte für den unteren Rücken F3 sowie den Hals und Nacken G3-5. Das Training ist effizient, leicht durchführbar und erfordert nur einen geringen Zeitaufwand. Alle Bewegungen werden gleichmäßig und daher gelenkschonend ausgeführt. So wird eine isolierte Kräftigung der Wirbelsäulen relevanten Muskelgruppen durch Extension, Flexion und Rotation über die volle Bewegungsreichweite erzielt. Die positiven Ergebnisse sind bereits nach den ersten Einführungstrainings spürbar.

Wir freuen uns auf Sie





### **Impressum**

Ausgabe 2/2015

Herausgeber/Copyright/ Redaktion und Verlag: EisenhauerTraining GmbH & Co KG Wilhelmshavener Heerstraße 79 26125 Oldenburg

Tel. 0441 / 73007 franchisezentrale@eisenhauer-training.de www.eisenhauer-training.de

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Irrtümer und Fehler sind nicht ausgeschlossen. Eine Haftung kann hieraus jedoch nicht abgeleitet werden.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall etwas gegen das Training spricht.

Fotos: Tobias Frick, @Martinan/fotolia.com @contrastwerkstatt/fotolia.com, @pkchai/fotolia.com @bloomua/fotolia.com, @zhykova/fotolia.com, @Monkey Business Images/shutterstock.com

# Bewegungslust statt Rückenfrust!

# Starke Muskeln sind die Basis für Freude an Bewegung

Während sich die Bandscheiben unserer Vorfahren durch andauernde Über-Beanspruchung abnutzten, entstehen die meisten Rückenschmerzen heute durch mangelnde Belastung. 80.000 Stunden verbringt ein moderner Büromensch im Laufe seines Lebens am Schreibtisch. Zusätzlich haben falsch eingestellte Büromöbel, Übergewicht und zwischenmenschlicher Stress negativen Einfluss auf den Rücken.

Die häufigsten Folgen einer verkümmernden Rückenmuskulatur sind Schulter- und Nackenprobleme, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Hüfte. Besonders alarmierend: All diese Symptome betreffen immer häufiger auch schon Kinder!

Aktuelle Studien zeigen, dass mehr als ein Drittel aller Erwachsenen keinen Ausgleichssport treibt, und es ist keineswegs nur der innere Schweinehund, der dieses verhindert. Erst eine kräftige Muskulatur sorgt für einen starken Rumpf und macht ausgleichenden Sport mit Genuss möglich!

### Starke Muskeln sind die Basis

Ohne starke Muskeln greift der Körper beim sportlichen Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Ballspielen auf essenzielle Körpermasse zurück. Gelenke, Bänder und Knochen können ohne Kräftigung überfordert und geschädigt werden. Hochintensives, isoliertes Kräftigungstraining (HIT) an MedX-Geräten ist deshalb die Basis für alle gesundheitsfördernden Ausgleichssportarten!

### Höchste Zeit zu handeln!

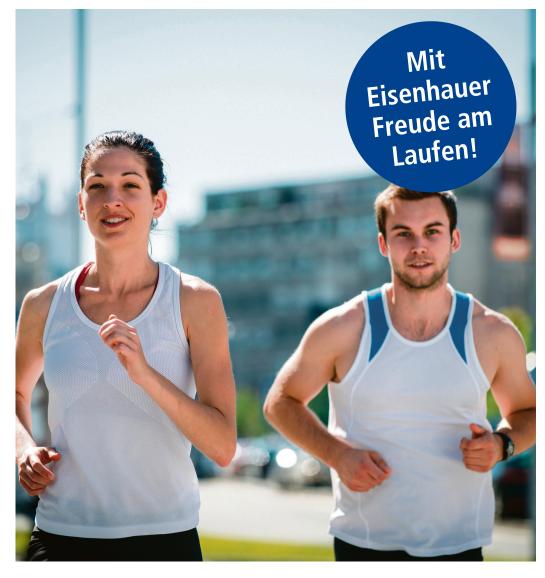
Ergonomische Arbeitsmöbel, ein gutes Betriebsklima, regelmäßige Lockerungs- und Dehnübungen sowie möglichst viele Haltungswechsel zwischen Stehen und Sitzen im Büro- und Schulalltag helfen, Rückenbeschwerden zu vermeiden bzw. zu lindern. Am Wichtigsten sind jedoch ein gezielter Muskelaufbau und ergänzende Bewegung in der Freizeit!

# Kinder toben! Erwachsene gehen zu Eisenhauer!

Rückengesundheit ist keine Frage des Alters! Auch Senioren und Jugendliche profitieren vom Eisenhauer Systemtraining! Eine Kraftverdoppelung ist in jedem Alter möglich! Und: Je früher Sie mit dem Training beginnen, desto besser sind Sie vor Knochenbrüchen durch Osteoporose geschützt. HIT-Training hält den Rücken und das gesamte Skelett stark.

### Starke, stabile Knochen

Es ist eine wirksame Prophylaxe gegen gefürchtete Wirbel- und Oberschenkelhalsbrüche im Alter, denn es erhöht die Knochendichte und eine starke Muskulatur schützt die Knochen bei Stürzen. Beim hochintensiven, isolierten Krafttraining (HIT) bei Eisen-



hauer wird Ihre Kraft gezielt aufgebaut, denn die Muskulatur wird lokal gezielt erschöpft. Jede Übungseinheit an den sportmedizinischen MedX-Geräten wird pro Training nur einmal ausgeführt. Geführt, hochintensiv und sicher! Eine Überforderung des gesamten Organismus ist ausgeschlossen.

### Schmerzfrei mit HIT-Training

Übrigens: Ein hoher Prozentsatz aller Bandscheibenvorfälle kann mit regelmäßigem HIT-Training ohne Operation dauerhaft ausheilen oder von vornherein vermieden werden. In Absprache mit ihrem Arzt sollten auch Patienten mit entzündlich-rheumatische Erkrankung der Wirbelsäule und Osteoporose ein individuelles **Eisenhauer Systemtraining** absolvieren. Sprechen Sie uns einfach an!

Bei Hexenschuss, Ischialgie, Bandscheibenproblemen, Rundrücken und/oder Seitverschieben der Wirbelsäule sowie bei Verspannungen bauen unsere Spezialprogramme die Muskulatur wieder auf, stabilisieren die Wirbelsäule und verhindern so Rückenschmerzen.

### Dank Eisenhauer nach 25 Jahren schmerzfrei

"Ich habe 25 Jahre lang Rückenschmerzen gehabt, nachdem vom Facharzt ein zu enger Wirbelkanal diagnostiziert worden war. Dagegen bekam ich zweimal pro Jahr Spritzen in den betroffenen Bereich und kam insgesamt ganz gut über die Runden. Die jährlichen Kosten für die Spritzen in Höhe von ca. 600,- Euro übernahm die Krankenkasse.

2013 wurden diese Leistungen von der Kasse jedoch gestrichen und ich stand plötzlich ganz gehörig auf dem Schlauch, denn die Kosten für die Spritzen überstiegen meine finanziellen Möglichkeiten als Rentner.

Über einen Physiotherapeuten kam ich dann in Kontakt mit Krafttraining. Seit dem 1. August 2014 trainiere ich zwei- oder dreimal pro Woche jeweils 30 Minuten bei Eisenhauer. Bereits nach wenigen Wochen waren meine Schmerzen verschwunden. Ich brauche heute keine Spritzen oder Tabletten mehr und bin vollkommen beschwerdefrei!"

Egon Schulte (76)



### Jetzt kostenlos testen! Ihr Gratis-Training bei Eisenhauer!

Überzeugen Sie sich von der Effektivität des Eisenhauer Systemtrainings. Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr individuelles Einführungstraining! www.eisenhauer-training.de

# Das bisschen Haushalt ...

# Den Alltag locker meistern – mit einem starken Rumpf

Kisten heben, Treppen feudeln und Wände streichen, mit Kindern tollen und Schnee schippen ... unser Alltag fordert unserem Rücken jede Menge Belastung ab.

Gut vorbereitet sind Untrainierte darauf nicht: Bei der Arbeit hockt der moderne Mensch stundenlang in erstarrter Haltung vor dem Computer oder traktiert seinen Körper mit einseitigen Belastungen. Abends lümmelt er sich vor dem Fernseher. Ziept es nach getaner Gartenarbeit mal im Kreuz, bewegt er sich gleich noch weniger: So ist es nur eine Frage der Zeit, wann sein Rücken endgültig schlappmacht.

Dauernde Rückenschmerzen sind bei ansonsten gesunden Menschen nicht normal! Für mehr als 90 Prozent aller Rückenbeschwerden ist eine unzureichend trainierte Rückenmuskulatur verantwortlich! Rückenschmerzen sind ein Warnsignal des Körpers! Die schwache und/oder fehlbelastete Muskulatur ruft nach Ausgleich und kräftigender Bewegung!

### Das Leben aufrecht genießen

Um schmerzfrei und aufrecht durchs Leben zu gehen brauchen wir einen stabilen, starken Rumpf. Gut trainierte Bauchmuskeln sind unabdingbar für eine stabile und gesunde Wirbelsäule, denn nur mit einem vollständig kräftigen Rumpf hat die Körpermitte echte und nachhaltige Stabilität. Deshalb ist es wichtig, Rücken und Bauch gleichmäßig zu trainieren.

Für die gezielte Kräftigung des Rumpfes sind besonders die sportmedizinischen **MedX**-Geräte **F1**, **F2** und **F3** geeignet.

**F1** ist ideal für effektives Training der Rotatoren der Wirbelsäulenmuskulatur sowie der schrägen Bauchmuskulatur. **F2** sorgt für ein

intensives Training der Bauchmuskulatur bei gleichzeitiger Entlastung des unteren Rückens und für eine aufrechte, selbstbewusste Haltung.

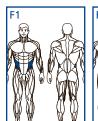
F3 ermöglicht ein gezieltes Training der tiefer liegenden Rückenmuskulatur. Durch den

Hilfsmuskeln zuverlässig aus der Bewegungskette eliminiert werden. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden an diesem **MedX**-Gerät gleichzeitig trainiert.

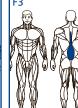
Das Training an den sportmedizinischen **MedX**-Geräten bei Eisenhauer ist hoch effektiv



patentierten Fixierungsmechanismus für das Becken können alle synergistisch arbeitenden







und dank der perfekten Bewegungsführung absolut sicher. Zusätzliche Dehnung ist nicht notwendig, da die Muskulatur über die gesamte Bewegungsreichweite gefordert wird. Der Effekt ist sofort spürbar. Den Muskelaufbau leistet der Körper in den Trainingspau-

# Auch die Psyche profitiert von einer starken Mitte

Alltagsstress, seelische Belastungen im näheren Umfeld und hohe Anforderungen im Job "rütteln" an unserem Nervenkostüm und unserer Physis. Die Nervenbahnen in der Wirbelsäule haben eine Direktschaltung in unsere grauen Zellen, und unter Stress sendet das Gehirn Notsignale an das Bindegewebe.

### Stärkere Rumpfmuskulatur

Ist unsere Rumpfmuskulatur stark genug, um uns ohne Anstrengung aufrecht zu halten, hat dies erfahrungsgemäß auch einen kräftigenden Einfluss auf unsere Gesamtverfassung! Menschen mit einer stabilen, gut trainierten Rumpfmuskulatur sind ganzheitlich belastbarer und reagieren in Stresssituationen weniger labil als Untrainierte. Sie ruhen im wahrsten Sinne des Wortes "in ihrer Mitte"! Ein zusätzliches Plus: HIT-Training bietet erwiesenermaßen den Happyness-Faktor! Beim Training werden viele Glückshormone ausgeschüttet. Menschen, die regelmäßig bei Eisenhauer trainieren, sind deshalb einfach besser drauf!



Ulf Bartels – Betriebsleiter in Oldenburg-Bürgerfelde und sportwissenschaftlicher Leiter der ESTA

# Sicher und effektiv trainieren

Kompetent betreut von Anfang an:

In Ihrem EisenhauerTraining-Betrieb werden Sie von Anfang an individuell und kompetent betreut! Los geht es mit einem Fitness-Check. Danach erstellen wir Ihr individuelles Trainingsprogramm und weisen Sie bei drei Folgeterminen in die korrekte Bedienung der Geräte ein. Im Anschluss stimmen wir Ihr persönliches Programm in regelmäßigen Abständen auf Ihre Trainingsfortschritte und Ihre speziellen Bedürfnisse ab.

Unsere Trainer werden in der eigenen Eisenhauer System Training Akademie (ESTA) ausgebildet und gehören zu den Bestausgebildeten ihrer Branche. Sie sind ständig im Trainingsraum präsent, und sollten Sie gesundheitliche Probleme haben, stimmen sie Ihr Training selbstverständlich mit den Empfehlungen Ihres Arztes ab.



### Hat's heute schon bei Ihnen gepiept?

Ein starker Rücken macht alles leichter. Doch leider ist unser innerer Schweinehund ein hartnäckiges Geschöpf. Durchschnittlich dauert es 66 Tage, bis unser Gehirn ein neues Verhaltensmuster gelernt hat. Für ihr regelmäßiges Eisenhauer Systemtraining sollten sich besonders Neueinsteiger deshalb selbst kleine Erinnerungshilfen in den Tagesablauf einbauen. Ideal hierfür ist die Kalenderfunktion des Handys: Einfach die Trainingszeiten mit der entsprechenden Vorab-Erinnerung eingeben. Schon klappt es mit dem regelmäßigen Besuch im EisenhauerTraining-Betrieb.

### Regelmäßige Motivation

Nach zwei bis drei Monaten haben die grauen Zellen feste Trainingszeiten verbindlich abgespeichert. Außerdem sind nach dieser Zeitspanne die positiven Trainingseffekte in der Regel so deutlich spürbar, dass das Training von der Pflicht zum Bedürfnis geworden ist. Dann kann es praktisch sein, einfach immer eine gepackte Trainingstasche im Kofferraum zu haben oder am Arbeitsplatz zu deponieren.

## Starke Mitarbeiter – starke Firma Machen Sie das Training zur Chefsache!

Ihre Mitarbeiter sind Ihr Erfolgsfaktor Nummer 1. Deshalb ist es wichtig, dass sie gesund und leistungsfähig bleiben!

### Mitarbeiter fordern und fördern

Aktuelle Studien belegen: Im Durchschnitt ist jeder Arbeitnehmer 12,6 Tage im Jahr krankgeschrieben. Den höchsten Anteil am Krankenstand haben Rückenschmerzen. Fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage ist auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen.

# Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Investition, die sich auszahlt!

Eisenhauer ist Ihr Spezialist für betriebliche Gesundheitsförderung. Regelmäßiges Eisenhauer Systemtraining kann die Krankheitstage in Ihrem Unternehmen um bis zu 30 Prozent senken und trägt dazu bei, dass Ihre Mitarbeiter leistungsfähiger und ausgeglichener werden als nicht auf Kraft trainierte Arbeitnehmer.

# Erfolgreiche Mitglieder werben Mitglieder

Für jedes empfohlene Neumitglied erhalten Sie einen zusätzlichen Trainingsmonat oder eine attraktive Prämie aus unserer hochwertigen EisenhauerTraining Kollektion.

www.eisenhauer-training.de

# **Gesundheit und Lebensfreude**

# Applaus für Ihr "Rücken-Orchester"

Die menschliche Wirbelsäule ist ein wahres Wunderwerk! Im gesunden Zustand kann sie theoretisch bis zu 1,5 Tonnen Last tragen, und ihre S-förmige Krümmung dient der optimalen Abfederung beim aufrechten Gehen. Doch gesund und stark bleibt sie nicht von alleine! Damit ihre großartigen Leistungen uns bis ins hohe Alter erhalten bleiben, braucht unsere Wirbelsäule starke Muskeln, die sie halten und schützen.

Von außen gut sichtbar ist der breite Rückenmuskel (Latissimus), der vom Kreuzbein bis zu den Oberarmen läuft und bei mangelndem Training mit harten Verspannungen auf sich aufmerksam macht. Für eine reibungslose Funktion muss unsere Wirbelsäule zusätzlich von vielen Bändern und mehr als 120 feinen Muskeln unterstützt werden.

Auch zwischen den Wirbeln sind Feinarbeit und Flexibilität gefragt. Als Puffer fungieren hier die Bandscheiben. Sie verlieren im Tagesverlauf bei jedem Druck, der durch das Körpergewicht auf sie einwirkt, an Flüssigkeit und Höhe. Im Schlaf oder bei Bewegung saugen sie sich wieder voll

### **Ein komplexes Federungssystem**

Werden die Muskeln nicht regelmäßig zielgerichtet gekräftigt und gedehnt, beginnt das komplexe Federungssystem unseres Rückens zu schwächeln. Es kommt zu immer mehr "Misstönen" im anspruchsvollen "Rücken-Orchester" und es entstehen Rückenschmerzen. Äußerst schmerzhaft wird es, wenn das System so labil geworden ist, dass einzelne Bandscheiben nicht mehr an ihrem Platz bleiben.

Extrem anfällig für solche Bandscheibenvorfälle sind die Bereiche zwischen den Halswirbeln sowie zwischen den Lendenwirbeln und dem Kreuzbein.

### **Der Dirigent sind Sie!**

Übernehmen Sie selbst die Verantwortung für ein Maximum an Gesundheit, Kraft und Lebensgenuss!

Regelmäßiges Eisenhauer Systemtraining hält Ihren Rücken stark und flexibel. Das sportmedizinische Kräftigungstraining beugt Rückenschmerzen, Haltungsschäden und Bandscheibenvorfällen effektiv vor. Und sollten bereits "Misstöne" aufgetreten sein, sorgt Ihr individueller Trainingsplan dafür, dass Ihr "Rücken-Orchester" schon bald wieder harmonisch und schmerzfrei zusammenspielt.

# <u>Eisenhauer</u> Training

# Ihr Trainingsnutzen:

- Rückenschmerzen verschwinden
- Sie sind beweglicher
- Sie sind belastbarer
- Sie haben stärkere Knochen Schutz vor Osteoporose
- Sie erhalten Ihre Kraft bis ins Alter
- Sie haben kürzere Rehabilitationszeiten nach Verletzungen
- Sie haben eine bessere Haltung
- Ihre Muskeln verbrennen mehr Fett
- Sie haben eine bessere Figur
- Sie sind selbstsicherer

### Jetzt testen:



www.eisenhauer-training.de

# 365 Tage im Jahr geöffnet!

Montag bis Freitag: von 7.30 bis 22.00 Uhr | Samstag, Sonntag und an Feiertagen: von 9.00 bis 18.00 Uhr

# Oldenburg-Bürgerfelde Wiefelstede \ WHV **NEU** Eisenhauer Bürgerfelde City

Alexanderstr. 322 | Tel. 0441 / 73005

**Bremen-Vahr** 

# **Hamburg-Wandsbek** Tonndorf\_ **Eisenhauer** Wandsbek Jenfeld Horn

Am Neumarkt 30 | Tel. 040 / 6568850

# **Hannover-Mitte**



Goseriede 1-5 | Tel. 0511 / 1615585

# Innenstadt Richard-Boljahn-A **Eisenhauer** Vahr Gartenstadt Neue Vahr

In der Vahr 55 | Tel. 0421 / 4366577

# **Bremen-Mitte** Utbremen Bürgerweide Eisenhauer Eduard-Schopf-Allee City Oldenburg

Neuenstr. 3-5 | Tel. 0421 / 14499

# Alles inklusive

- hochwirksames HIT-Systemtraining
- beste Beratung und Betreuung
- hochwertige Ausstattung sportmedizinische Geräte und Sauna

1-Jahresabo: 399,- Euro oder monatlich 39,- Euro

2-Jahresabo: 699,- Euro oder monatlich 35,- Euro

Studenten-Abo (1 Jahr): 299,- Euro oder monatlich 29,- Euro (für Schüler, Studenten, Azubis bis 28 J.)

Keine Aufnahmegebühr!