

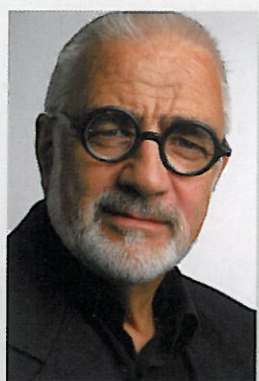
Arthur Jones

Vergessen? Unterschlagen? Oder was?

Copyright - Text und Fotos: Werner Kieser

Seit Längerem beschäftigt mich ein Phänomen, das ich auf mehreren Fachgebieten beobachte und das eine genauere Untersuchung verdient. Es ist das Phänomen der ignorierten Urheberschaft. Im Englischen gibt es die Bezeichnung des „man behind the scene“, also eine Person oder Persönlichkeit im Hintergrund, die aber bestimmend dafür ist oder war, was heute auf der „Bühne“ läuft. Wir finden diese Hintergrundfigur fast überall: in der Literatur, in der Wissenschaft, in der Kunst, in der Technik, in der Medizin und so weiter. In meinem Fachgebiet, dem Krafttraining, ist dies Arthur Jones (1926-2007).

Heute werden zu „H.I.T.“ (High Intensity Training“), „Vor-Ermüdungs-



Werner Kieser (1940) ist Gründer und Eigentümer der Kieser Training AG, sowie Franchisegeber der internationalen Studiokette gleichen Namens. Werner Kieser ist Diplomtrainer, Unternehmer, studierter Philosoph (MA) und Autor von acht Büchern zum Thema Krafttraining und Franchising. Er war von 1980-1990 europäischer Generalvertreter der Firma NAUTILUS. Nach dem Verkauf von NAUTILUS USA übernahm er die Vertretung von Arthur Jones neuer Firma MedX. Nach dem Verkauf von MedX und dem Ausscheiden von Arthur Jones erwarb er die Produktions- und Vertriebsrechte für die patentierte MedX Technologie.

Techniken“, „Ausbelastung“ und „Exzentrisches Training“ zunehmend wissenschaftliche Artikel und Bücher publiziert. Und wie es sich gehört, folgt jedem Text eine Bibliografie mit den Namen jener, die zum Thema schon mal etwas geschrieben haben. Interessanterweise wird der Urheber dieser Techniken nicht genannt, sondern zeitgenössische Wissenschaftskollegen. Und dies natürlich immer wieder untereinander wechselseitig. So gleicht sich das Ganze aus und jeder Autor bekommt die für eine Professur ach so wichtige Anzahl „Quotations“. Der heutige Wissenschaftsbetrieb ist zu einem „Schreib' oder Stirb'-Zirkus“ verkommen. Dass dies allgemein bekannt ist, macht die Sache nicht besser. Zumindest sollten jedoch Quellen nicht unterschlagen werden, auch wenn sie aus einer Zeit rühren, in der es noch kein Internet gab und die Texte eben – wie früher üblich – aus der Bibliothek beschafft werden müssen. Newton soll gesagt haben, dass er (als Wissenschaftler) lediglich auf den Schultern von Riesen stehe, also seinen Vorgängern. Eine solche Bescheidenheit ist etwas aus der Mode gekommen. Schade aber ist auch, dass die apodiktischen und zum Teil durchaus hemdsärmeligen Aussagen Jones an Kraft und Charme verlieren, wenn sie akademisch „frisiert“ daherkommen. Nicht zuletzt ist auch der ökonomisch-historische Hintergrund interessant, wirft er doch ein Licht auf die Verknüpfung der Fitness-Bewegung mit handfesten wirtschaftlichen Motiven. In diesem Zusammenhang bieten Jones' Reaktionen auf die damaligen Nautilus-Plagiatoren – vor allem Universal, Cybex und David – Anschauungsmaterial. Jones war von einer schroffen Direktheit und dies buchstäblich „ohne Rücksicht auf Verluste“. Seine Untersuchungsergebnisse kollidierten teilweise frontal mit den Interessen der damaligen (und wahrscheinlich auch der heutigen) Fitness- und Nahrungszusatzindustrie.

Ich habe mich gefragt, woran diese ignorierte Urheberschaft im Falle von Arthur Jones sonst noch liegen mag? Vielleicht – so vermute ich – liegt es ganz einfach an der Sprache. Jones schrieb amerikanisches Englisch. Selbst wer Englisch leidlich beherrscht, liest lieber in der Muttersprache, insbesondere anspruchsvolle Texte, die einen fachlichen Begriffsapparat voraussetzen. Arthur Jones war mein wichtigster beruflicher Mentor. Und nicht nur meiner. Seine „Schüler“ bilden eine lange Namensliste; doch sind sie alle im englischen Sprachraum angesiedelt. Ich habe mich deshalb entschlossen, Jones Schriften ins Deutsche zu übersetzen und zu publizieren. Das bin ich den an den Grundlagen ihrer Aktivitäten ernsthaft interessierten Mitgliedern der Kraftgemeinde, aber auch Arthur Jones, schuldig.

Ich werde einige von Jones' Artikeln publizieren. Je nach Reaktion der Leser werde ich entscheiden, ob aus den über hundert vorliegenden Artikeln, bzw. Kapiteln, ein Buch werden soll. Über Zuschriften an Fitness Tribune oder auf meinen Blog unter www.kieser-training.com freue ich mich.

Jones' Werk lässt sich in vier grosse Gruppen aufteilen: Die beiden Bulletins I und II; die Publikationen in der Kraftsportzeitschrift IRON MAN, die Publikationen im Athletic Journal und schliesslich sein Schlusswerk „My First Half-Century in the Iron Game“ (Mein erstes halbes Jahrhundert in der Welt des Eisens). Bei jedem Artikel werde ich die Quelle angeben.

Ich beginne mit der ersten Publikation aus dem IRON MAN, der damals einzigen unabhängigen Kraftsportzeitschrift.

Werner Kieser

IRON MAN Vol. 29, August-September 1970

Unter dem Titel „The Total Omni-Directional Exercise System – A totally new concept in exercise and equipment“ erschien der erste von Jones Artikeln in der Kraftsportzeitschrift IRON MAN. Der Artikel löste nicht nur eine massive Auflagensteigerung der Zeitschrift aus, sondern spaltete die Kraftsportgemeinde. Die „konservativen“ Trainer hielten das Ganze für Mumpitz, die Sportwissenschaftler schwiegen vornehm, mussten sich aber viele Jahre später, aufgrund der spektakulären Erfolge bekannter Anwender, zwangsläufig damit auseinandersetzen. Es waren am Anfang lediglich einige wenige, junge Bodybuilder, die Jones Thesen ernst nahmen – und Erfolg damit hatten.

Ein völlig neues Trainings- und Gerätekonzept

Um bestmögliche Trainingsergebnisse zu erzielen, sind drei Erfordernisse essenziell:

1. Totale Anstrengung,
2. Widerstand in allen Richtungen und
3. direkter Widerstand

Wenn eines oder mehrere dieser Erfordernisse nicht erfüllt wird, sind keine auch nur annähernd vergleichbaren Resultate erzielbar.

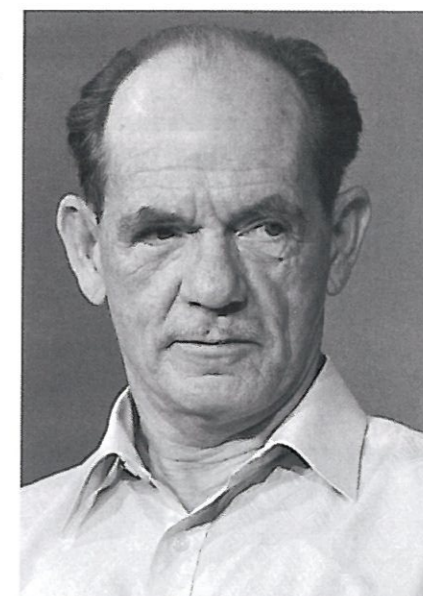
Hanteln erfüllen keine – ich wiederhole – keine dieser Erfordernisse. In der Konsequenz sind 97% der in konventionelles Training investierten Anstrengungen Verschwendung. Die Ergebnisse konventionellen Trainings resultieren aus etwa 3% der investierten Anstrengungen.

Diese drei Erfordernisse sind fundamental, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen – aber sie sind nicht die einzigen. Weitere Faktoren für das perfekte Training sind,

4. variabler, austarierter Widerstand,
5. über das ganze Bewegungsausmass

Nochmals: Hanteltraining erfüllt keine der genannten Anforderungen. Bis vor etwa einem Jahr existierte diese perfekte Trainingsform nicht – doch jetzt ist sie da. Und sie ermöglicht eine Verbesserung der Resultate um mindestens 1000%, wahrscheinlich aber bis zu 3000%. Gemäss wissenschaftlichen Aussagen sind Kraftgewinne durch Training auf etwa 2% pro Woche limitiert; doch wir haben Kraftgewinne von 30% produziert, und dies Woche um Woche um Woche.

Um Klarheit zu schaffen, werde ich die eben aufgeführten fünf Erfordernisse für ein perfektes Training definieren.



Arthur Allen Jones, 1926-2007

Totale Anstrengung (1): das bedeutet den vollständigen Einbezug aller Fasern des Muskels.

Widerstand in allen Richtungen (2): ein Widerstand, der in jeder Position wirksam ist – im Unterschied zu den konventionellen Trainingsgeräten, die nur in einer Richtung Widerstand bieten.

Direkter Widerstand (3): ist die Voraussetzung hierfür, bietet aber allein noch keinen direkten Widerstand. Direkter Widerstand wirkt direkt gegen die Bewegung des involvierten Körperteils. Wenn die Hände sich aufwärts bewegen, muss der Widerstand abwärts wirken. Wenn die Hände sich gegen den Rumpf bewegen, muss der Widerstand direkt in die Gegenrichtung wirken. Wie auch immer die Richtung der Bewegung verläuft – der Widerstand muss in der direkten Gegenrichtung wirken.

Direkter Widerstand erfordert eine Übungsform, die das Training bestimmter Muskeln ermöglicht, ohne dass deren Potenzial durch andere, schwächere Muskeln limitiert wird. So ist es zum Beispiel unmöglich, mit konventionellen Geräten die wichtigsten Muskeln des Rumpfes zu trainieren, ohne die Armmuskeln zu involvieren. Damit ist aber die Möglichkeit, die Stammuskulatur zu entwickeln, eingeschränkt durch die Kraft der Arme.

Um die Stammuskulatur zu entwickeln – Grosser Rückenmuskel, Brustmuskeln, Schultermuskeln und Trapezmuskel – muss sie ohne die Mitwirkung der Armmuskulatur trainiert werden.

Etwas verwirrt? Lesen Sie weiter. Am Ende wird Ihnen alles klar sein.

Variabler, ausgewogener Widerstand (4): Mit „variabel“ ist hier nicht die Möglichkeit der Erhöhung und Senkung des Widerstandes gemeint – was Sie erreichen könnten, indem Sie Gewichtsplatten der Hantel zufügen oder abnehmen. Gemeint ist die Veränderung des Widerstandes während der Bewegung. So starten Sie die Armbeuge beispielsweise mit 40 Kilo und sind am Ende der Bewegung bei 75 Kilo angelangt. Oder Sie beginnen die Kniebeuge unten mit 150 Kilo und sind am Ende der Bewegung, wenn Sie aufrecht stehen, einem Widerstand von 600 Kilo ausgesetzt. Während der Bewegung muss sich der Widerstand stufenlos verändern.

Warum? Weil die involvierten Körperteile während der Übung die Bewegungsrichtung ändern und die Kraft der Muskeln in jedem Gelenkwinkel wieder eine andere

Fortsetzung Seite 36

