

Die SNAIX Braining – Philosophie

Das SNAIX Braining verfolgt einen konsequent ganzheitlichen Ansatz für die Medizin, Therapie, Rehabilitation und im Sport. Dieser Ansatz lässt sich auf einen sehr kurzen Nenner bringen:

- **Jede Bewegung, die wir Menschen machen, hat ihren Ursprung im zentralen Nervensystem und direkt in den Muskulaturen**
- **Kraft bewirkt wenig, wenn sie nicht koordiniert werden kann**
- **Nur der Mensch, der sich bewegt, bleibt vital und gesund**

Das SNAIX Braining konzentriert sich auf die Optimierung der Koordinationsfähigkeit, auf die Bahnung der Ansteuerung der Muskelkräfte, über die der Patient zwar verfügt, die er aber nicht mehr nutzen kann. Die geistig-körperliche Gesamtleistung wird damit verbessert, die Stabilisierung des Rumpfes erreicht durch die 3D-Dynamik der Rumpfbewegungen neue Dimensionen.

SNAIX Braining kann entweder als „reaktives Stabilisieren“ auf dem NeuroBike oder als „aktives Mobilisieren“ auf dem SNAIX Trainer durchgeführt werden - Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit spielen dabei eine „sekundäre“ Rolle, im Vordergrund steht das Braining der gesamten Stütz-muskulatur des Rumpfes. Das SNAIX Braining ist auf Motivation, Spaß, effektive Prävention und Therapie ausgerichtet.

1. SNAIX Braining nutzt den „Kreuzgang“ zur besseren Verschaltung der beiden Gehirnhälften

Der „Kreuzgang“ (linker Arm und rechtes Bein vor und umgekehrt) ist die einzige Methode, mit der das Kleinkind die beiden Gehirnhälften intensiv neuronal verknüpfen und damit die komplette Gehirntätigkeit aufbauen kann. Training im Kreuzgang ist deshalb von höchster Bedeutung in der Neurologie, es verdichtet und verbessert bestehende neuronale Netze und ist in der Lage, den Aufbau von neuen Verbindungen im Gehirn tatkräftig zu unterstützen. Das optimiert ganz allgemein die Denk- und Bewegungsfähigkeit und unterstützt gleichzeitig die Neurogenese (Neubildung von Gehirnzellen) durch neue Bewegungsaufgaben. Deshalb ist SNAIX Braining auch in vielen Bereichen der neurologischen Therapie (Parkinson, MS, Schlaganfall etc.) sehr erfolgreich.

2. SNAIX Braining verbessert die Koordination und macht damit Muskelkräfte sofort optimal verfügbar

Jeder Mensch besitzt Muskeln und diese Muskeln sind mehr oder weniger kräftig. Die Frage ist nur, ob er überhaupt noch in der Lage ist, jeweils alle geeigneten Muskeln für seine unterschiedlichen Bewegungen über Gehirn und Nerven aktivieren zu können.

Meist ist das nicht so, da unser modernes Leben so bewegungsarm ist, dass sehr viele Muskelgruppen gar nicht mehr benutzt werden – z.B. ist dies auch die Ursache für sehr viele Rückenleiden.

Der erste Schritt für ein sinnvolles Training ist also, dass wir lernen, solche Muskelgruppen überhaupt wieder anzusprechen und in unsere Bewegungsabläufe funktional einzubauen. Das kann das koordinative SNAIX Braining einfach und sehr gut leisten.

Werden die Muskeln angesteuert und benutzt, dann werden sie nebenbei ganz natürlich im täglichen Leben wieder gekräftigt und dies ist in den meisten Fällen als Krafttraining schon ausreichend.

Denn optimal koordinierte Bewegungen stärken zusätzlich die Kraft durch Verminderung der Reibungsverluste infolge von Fehlsteuerung. Dies gilt im besonderen Maße auch für ältere Menschen (z.B. für Sturzprophylaxe, Trittsicherheit).

SNAIX Braining nutzt also erst einmal die Kräfte, welche bereits vorhanden sind und setzt sie in den Bewegungen optimal ein – erst danach macht es Sinn, Kraft-Defizite durch gezieltes Krafttraining

auszugleichen. Kräftige Muskeln sind nur dann hilfreich, wenn sie gut koordiniert werden können. Alle Bewegungen des Menschen sind dreidimensional – deshalb kann gängiges, fast ausschließlich zweidimensionales Krafttraining bei der Verbesserung der Bewegung auch nicht helfen.

Beispiel:

Ursprünglich wurde der VW Käfer für eine Motorleistung von 30 PS ausgelegt und er war ein wunderbar ausgewogenes Fahrzeug – besonders auf Schnee und Eis.

Baut man diesem Käfer einen 300 PS Motor ein, dann geht die Lenkbarkeit sofort verloren – die Fahrt endet sehr schnell am nächsten Hauseck. Kraft alleine nützt nichts!

3. SNAIX Braining bringt die Balance (Gehirnleistung) auf höchstes Niveau

Eine ganz besondere Eigenschaft des SNAIX Trainings zeigt das NeuroBike sehr deutlich. Der Rahmen ist mit dem Mittelgelenk schon vollkommen instabil, dazu wird er bei jedem Tritt zusätzlich wechselseitig destabilisiert – das Rad ist deshalb mit normaler Fahrrad-Fahrtechnik nicht zu fahren.

Der Fahrer muss dieses „chaotisch“ instabile Gerät bei jedem Tritt durch Steuerungsimpulse aus dem Gehirn und zentralen Nervensystem und unter Benutzung sehr vieler Muskelgruppen gleichzeitig in Bruchteilen von Sekunden neu geradeaus stabilisieren – nur so kann man das SNAIX NeuroBike überhaupt fahren.

Wozu das alles?

Geht man davon aus, dass der Mensch eine allgemeine Koordinationsfähigkeit besitzt und auf Hochform trainieren kann, die vollkommen ungerichtet und ohne jede Bevorzugung eines Musters angelegt ist, dann könnte man sagen, dass jeder Mensch die Möglichkeit zur Koordination in einem 360 Grad Bereich hat. Damit kann der er jede instabile Situation seines Körpers und seiner Bewegungen jederzeit ausgleichen.

Benutzt man ein Bewegungsgerät, das ständig nach allen Richtungen instabil ist, dann lernt man sehr schnell und von Mal zu Mal besser und schneller, Instabilitäten zu meistern. Diese Fähigkeit kann auf dem SNAIX NeuroBike z.B. im Gelände auf ein beliebig hohes Niveau gebracht werden.

Alles wird besser und schneller, die Gehirnreaktion, die Nervenübertragungen, die Reaktion der Muskeln und die Anzahl der Muskeln, die dabei angesprochen wird.

Von diesen Effekten, besonders aber von der "Auffrischung des Gehirns", profitieren "Normalmenschen" jeden Alters und auch Leistungssportler. Sogar beim Reha-Training auf dem Rollenstand treten diese positiven Ergebnisse zum Teil deutlich spür- und messbar auf.

Ein Bild dazu:

Jeder Leistungssportler schneidet sich durch (einseitig) sportartspezifisches Training nur sein spezielles „Kuchenstück“ aus der 360 Grad „Koordinations-Torte“ heraus. Und wenn dann einmal ein unvorhergesehener, destabilisierender Effekt eintritt, der außerhalb dieses trainierten „Kuchenstücks“ liegt, dann treten Probleme mit der Koordination auf, weil sie in diesem Bereich nie trainiert wurde.

Da dies auch für jeden Normalmenschen gilt, lohnt es sich in jedem Falle, das unspezifische Koordinationsvermögen möglichst spielerisch auf die persönliche „Spitze“ zu treiben.

4. SNAIX Braining durchbricht asymmetrische Bewegungs- und Kraftmuster

Jeder Mensch hat eine motorisch stärkere Seite – diese wird dann auch meist besser trainiert und damit gibt es folgerichtig Asymmetrien im Kraftaufbau und in den Bewegungsabläufen. Leider können sich auch „harmlose“ Asymmetrien über die Zeit zu komplett falschen Bewegungsmustern entwickeln, die dann sowohl in der Medizin als auch im Sport die Gründe für sehr viele Probleme sind.

Falsche Bewegungsabläufe können zu ernsthaften körperlichen Schäden führen (z.B. Arthrose, Kiefergelenksprobleme, Halux valgus) und sie sind meist nicht durch das Skelett oder durch Muskeln bedingt, sondern sie werden nur durch die falsche „Programmierung“ im Gehirn verursacht.

Das SNAIX Braining, besonders auf dem frei gefahrenen NeuroBike, funktioniert absolut nicht, wenn Asymmetrien in das System eingebracht werden, es bricht sofort zusammen – Bedingung ist der absolut symmetrische Einsatz von Kraft und Bewegung.

Durch diesen Zwang zur Symmetrie können falsche Bewegungs- und Kraftmuster ganz einfach beim Fahren auf dem NeuroBike (auch auf der Rolle) durchbrochen werden. Der Fahrer baut seine Körpersymmetrie neu auf, alte asymmetrische oder störende Bewegungsprogramme können so mit der Zeit endgültig abtrainiert werden.

Besondere Bedeutung hat dieser Effekt in vielen Sportarten (besonders beim Reiten und im Golf) und bei der Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsbalance in der Therapie.

5. SNAIX Braining stabilisiert die Wirbelsäule schnell und dauerhaft

Die zentrale Muskelgruppe, welche für die Ausgleichsbewegungen beim NeuroBike, oder für die Schwingbewegungen auf dem Trainer benötigt werden, sind die tiefliegenden, kurzen Muskeln, die jedes Segment der Wirbelsäule stabilisieren.

Nur diese sind schnell und präzise genug, um die Bewegungen, die zur Stabilisierung und Bewegung der SNAIX Geräte notwendig sind, auszuführen. Die langen Rückenstrecker könnten diese Bewegungen aus geometrischen Gründen niemals leisten, sie sind außerdem viel zu träge.

Wenn man das SNAIX NeuroBike fährt, dann muss man zwischen 40-80 mal in der Minute das durch den Pedaltritt hervorgerufene, wechselseitige Drehmoment ausgleichen. Dazu ist nicht sehr viel Kraft notwendig. Die Verbesserung der Koordination und Zunahme der Kraft, speziell der segmentalen aber auch vieler anderer Muskelgruppen, werden nur durch die hohe Frequenz des rechts - links Ausgleichs verursacht. Ungefähr 3-4 tausend Bewegungen in der Stunde sind ein intensives Training.

Und das spürt man schnell sehr positiv:

Weil das SNAIX Braining eine hohe Variabilität der Belastung der Wirbelsäule verursacht und sie damit optimal belastet und die Segmente gleichzeitig auch relativ entlastet, fühlt man sich in der Folge stabilisiert und deutlich besser „aufgerichtet“.

So werden auch die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit versorgt und elastisch gehalten.

Die Muskulatur wird zunehmend besser koordiniert und erlaubt schnellere Korrekturen falscher Bewegungen und Belastungen der Wirbelsäule.

Das Gangbild wird elastischer, man rotiert wieder mehr mit Hüfte und Schulter und fühlt sich dadurch beim Gehen deutlich „leichter“.

Asymmetrien in der Bewegung, Haltung und Kraft werden korrigiert, der Rücken wird spürbar „stärker“ und viele Rückenprobleme verschwinden ganz.

SNAIX Braining ist damit ein besonders einfaches und effektives Training um den Rücken gesund und schmerzfrei zu halten und es lässt sich bei vielen Rückenerkrankungen zur Therapie auf der Rolle hervorragend einsetzen.