



Sport

Welchen Nutzen hat ein Sportler vom SNAIX Training?

In jeder Sportart und auf jedem Leistungsniveau ist es positiv, wenn der Sportler möglichst fit und gut trainiert ist. Kraft-Ausdauertraining, sportart-spezifisches Koordinationstraining (möglichst häufige Wiederholung der typischen Bewegungsabläufe einer Sportart) und das Aufwärmtraining vor der Sportausübung gehören zu den Vorbereitungen jedes Sportlers.

Heute wissen wir, dass diese Vorbereitungen noch deutlich verbessert werden können. Im Leistungssport sind alle Top-Sportler weltweit auf einem fast identischen Leistungsstand von Kraft und Ausdauer. Die Leistungsunterschiede bestehen vor allem im stark verbesserten Koordinations- und Reaktionsvermögen und in der psychomotorischen Stärke durch die sich Sieger auszeichnen. Alle bisherigen sportwissenschaftlichen Forschungen bestätigen, dass das SNAIX Training gerade dafür neue Möglichkeiten eröffnet und neue Maßstäbe setzt – ähnlich umfassende Trainingsverfahren gibt es bisher nicht.

SNAIX trainierte Sportler sind mental und körperlich besser drauf – sie verbessern sehr schnell ihre sportliche Leistung und die Gefahr der Eigenverletzung und Verletzung durch Unfälle mit anderen beim Sport (z. B. auf der Skipiste, beim Fußball) wird deutlich reduziert. Die besonders schnelle und dauerhafte Stabilisierung der Wirbelsäule (zur gesundheitlichen Prävention) ist dabei ein höchst erfreulicher Nebeneffekt.

Was bewirkt das Training auf dem SNAIX FitnessRad?

Das SNAIX FitnessRad besitzt einen vollkommen instabilen Rahmen, der mit jedem Tritt noch zusätzlich »links-

rechts« destabilisiert wird. Zum Fahren sind die absolute Symmetrie von Kraft und Bewegung (in der Rotation des Oberkörpers) und eine optimale Koordinationsfähigkeit Bedingung. Das SNAIX FitnessRad wird nur mit dem Körper und dem Hinterrad gesteuert – die Arme und Hände werden dabei nur locker auf den Lenker gelegt (Lenkbewegungen mit den Händen stören das Fahren extrem). Rumpf und Rücken können mühelos bewegt und nach einiger Übung auch in jeder Bewegungssituation in Balance stabilisiert werden.

SNAIX Training optimiert das »unspezifische« Koordinationsvermögen des Sportlers und bringt es auf bisher nicht erreichte, individuelle Höchstleistung – die solide Basis für effektiveres, »sportartspezifisches« Koordinationstraining. Die Optimierung der Koordination hat zur Folge, dass damit gleichzeitig die Kraft, die Ausdauerleistung, die Bewegungssymmetrie und die Reaktionsfähigkeit des Sportlers ebenfalls grundsätzlich verbessert werden.

Mit regelmässigem SNAIX Training auf dem FitnessRad im Freien und auf dem SNAIX StandTrainer im Innenraum kann man diese positiven Effekte sehr einfach, schnell, abwechslungsreich und auf Dauer erreichen.

Wie lange muss man auf dem SNAIX FitnessRad trainieren?

Bisherige Tests und Messungen ergaben, dass mit täglich ca. 15–30 Minuten SNAIX Training auch erhebliche körperlich-mentale Mängel in sehr kurzer Zeit behoben

werden können (in 2–6 Wochen). Ebenso hat es sich gezeigt, dass solche Schwächen auch wieder auftreten, wenn das SNAIX Training danach wieder abgesetzt wird.

Deshalb empfehlen wir, dass der Sportler eine intensive Trainingsphase zu Beginn ansetzt (2–4 Wochen täglich mindestens 15–30 Minuten) und danach das Training mit möglichst vielen, dafür kürzeren Trainingseinheiten pro Woche regelmäßig weiterführt – z. B. bei der Fahrt von zu Hause zum Sport. Das Fahren auf dem SNAIX FitnessRad zeichnet sich durch einen hohen Spaßfaktor aus, sodass diese Intensität leicht beibehalten werden kann und nicht lästig wird.

Stellungnahme der Universität Salzburg, Interfakultärer Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaft: Die Ergebnisse der Testreihen belegen eindeutig die vielen positiven Effekte des SNAIX Trainings.

Wie kann man das SNAIX Training im Sportverein nutzen?

Im Sportverein können die Sportler mit dem SNAIX Fitness-Rad sehr leicht und intensiv auf optimiertes Bewegungsverhalten für jede Sportart trainiert werden. Das beschleunigt die Trainingserfolge und verbessert die Leistungskader. Für die Anwendung im Verein empfehlen wir 5–10 Minuten Training auf dem SNAIX StandTrainer vor Beginn der Sporteinheit. Zur Intensivierung des Trainings empfiehlt sich eine SNAIX Abteilung (SNAIX Fitnessräder in Privatbesitz) in der unter Anleitung trainiert wird und auch Ausfahrten gemacht werden.

To Whom it May Concern



Leiter: Univ.-Prof. Dr. Erich Müller
Rifer Schlossallee 49
5400 Hallein-Rif
Österreich
2007-07-03

Stellungnahme zum SNAIX-Trainingssystem

Seit über einem Jahr steht dem Interfakultären Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg das SNAIX-Trainingssystem zu Versuchszwecken und zur Durchführung trainingswissenschaftlicher Studien zur Verfügung. Die inzwischen durchgeführten Trainingsstudien erbrachten, kurz zusammengefasst, folgende Ergebnisse:

1. Das SNAIX-Trainingssystem eignet sich offensichtlich sehr gut, die zahlreichen tiefer liegenden Muskeln des Oberkörpers (in ganz besonderem Maße die schrägen autochthonen Bauchmuskeln) zu mobilisieren. Durch diese Mobilisierung werden einerseits die einzelnen Muskeln gestärkt, vor allem jedoch wird die internuskuläre Koordination verbessert, sodass es einerseits zu verbesserten Maximalkräften der Rumpfbeuge- und Rumpfstreckmuskulatur und andererseits aufgrund der verbesserten Bewegungsökonomie zu erhöhten Kraftausdauerleistungen kommt. Wir konnten bei mittelfristigen Trainingsstudien über 6 Wochen hoch signifikante Verbesserungen der Maximalkraft und der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur feststellen.
2. Das SNAIX-Trainingssystem stellt zudem hohe Ansprüche an die zentralnervöse Bewegungssteuerung. Im Sinne eines auf dem synergetischen Ansatz beruhenden Selbstorganisationsprinzips werden die propriozeptive und die kinästhetische Sensorik verstärkt aktiviert und somit die zentralnervöse Steuerung von komplexen Rumpfbewegungen des Menschen qualitativ stark verbessert. Besonders stark mobilisiert wird dabei die Kreuzkoordination (linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperseite bzw. umgekehrt).
3. Das SNAIX-Trainingssystem ist meines Wissens einzigartig. Es wurden bislang keine Studien mit gleichen oder sehr ähnlichen Konzepten veröffentlicht. Am frei zugänglichen Markt werden keine vergleichbaren Systeme angeboten.

Mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. Erich Müller