

SNAIX Braining hat positiven Effekt auf den Golfschwung

Alle Störungen am Stütz- und Bewegungsapparat beim Golfspieler sind in den meisten Fällen auf das „zu viel Wollen - ohne ausreichendes Können“ zurückzuführen. Insbesondere der Anfänger, der eine mangelhafte Technik besitzt, ist Verletzungen ausgesetzt. Bei forcierten Rotationsbewegungen ohne ausreichende muskuläre Stabilisation sind muskuläre Verletzungen und vertebrale Läsionen vorprogrammiert.

Das Maximum der Wirbelsäulenrotation findet im thoracolumbalen Übergang statt. Somit ist auch hier die Region der häufigsten Läsionen gegeben. Es kommt zu Blockierungen und Dysfunktionen der Wirbelsäulensegmente, besonders Th10-L2. Neben Manipulationstechniken, manueller- und physikalischer Therapie empfehlen Ärzte die Infiltration z.B. mit Lidocain und Muskelrelaxantien, eine erhebliche Prozedur.

Leider wird ein koordinatives muskuläres Stabilisationstraining besonders der tiefen autochthonen Rückenmuskulatur nur selten erwähnt. Dies ist in bisherigen Fällen allerdings auch mit sehr hohem zeitlichem Aufwand und wenig Spaß verbunden.

Genau hier kommt das SNAIX NeuroBike zum Einsatz:

- Es trainiert die beim Golf angesprochene Wirbelsäulenmuskulatur und besonders die tiefen autochthonen Rückenmuskeln.
- Interessant sind die koordinativen Bewegungsabläufe des SNAIX NeuroBike. Sie stellen ähnliche Anforderungen an die Wirbelsäule wie der korrekte Golfschwung. Das Spiel wird mit SNAIX Braining besser und präziser, weil der Schlag auch direkt koordinativ optimiert wird.
- Ebenso wie beim Golf ist die optimale Wirbelsäulenhaltung die muskulär stabilisierte neutrale Nullstellung der LWS. Wichtig bei beiden Bewegungsabläufen ist eine freie Mobilität der einzelnen Wirbelsäulensegmente unter guter muskulärer Führung.
- Bei einem korrekten Golfschwung kommt es am Ende zu einer spiralförmigen Gegenrotation der Wirbelsäule. Der Schultergürtel rotiert über das Becken hinweg, ebenso wie bei den SNAIX Bewegungen.

Das SNAIX NeuroBike ist demzufolge ein optimales Trainingsgerät um den Golfsport zu unterstützen.

- Es verbessert koordinative Bewegungsabläufe der Wirbelsäule unter exakter muskulärer Führung der einzelnen Segmente bei hohen mobilen Ansprüchen, auch an das Gehirn!
- Es hat einen geringen zeitlichen Aufwand, macht Spaß und stellt auf dem Weg zum Golfplatz oder vor dem Spiel in sehr kurzer Zeit ein optimales Aufwärmprogramm da.

Carsten Leicher | Sport - Physiotherapeut Leistungssport