To Whom it May Concern

UNIVERSITÄT SALZBURG
Interfakultärer Fachbereich
Sport- und Bewegungswissenschaft/USI

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 intermuskuläre Koordination verbessert, sodass es einerseits zu verbesserten Maximalkräften der Rumpfbeuge- und Rumpfstreckmuskulatur und andererseits aufgrund der verbesserten Bewegungsökonomie zu erhöhten Kraftausdauerleitungen 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 Ansatzes 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