



Prävention

Warum und für wen ist Prävention sinnvoll?

Obwohl das durchschnittliche Lebensalter immer höher wird, leiden gleichzeitig bereits an die 80% der Erwachsenen unter Rückenschmerz oder ernsthaften Rückenschäden, ca. 30% haben Skoliose, das Übergewicht in der Bevölkerung erreicht inzwischen US-amerikanische Ausmaße (50%), 30% der Dreijährigen können nicht mehr rückwärts gehen, an die 40% der 15-jährigen haben Fuß- und Beinfehlstellungen und Schwierigkeiten mit der Balance, Bandscheibenvorfälle treten heute bereits bei 17-jährigen auf, viele Kinder und Jugendliche leiden unter Konzentrationsschwäche oder sonstigen neurologischen Defiziten – diese Aufzählung ließe sich für alle Altersgruppen beliebig lange fortsetzen.

Die Konsequenz dieser Entwicklung ist eine deutliche Erhöhung des Schaden- und Schmerfrisikos für jeden Einzelnen und eine zukünftig nicht mehr finanzierbare Belastung für das Gesundheitssystem. Angemessene Vorsorge (Prävention) ist immer erfolgversprechend, weniger leidvoll und kostengünstiger, als die Behandlung von bereits eingetretenen Schäden oder Krankheiten. Es macht also sehr viel Sinn, wenn wir uns selbst um die Erhaltung unserer Gesundheit rechtzeitig bemühen – in jedem Alter!

Zu wenig Bewegung schadet der Gesundheit

Es ist bewiesen, dass die meisten dieser schnell zunehmenden Gesundheitsmängel durch die Bewegungsarmut westlich zivilisierten Lebens begründet und hervorgerufen werden. Wir bewegen uns viel zu wenig und vor allem auch nicht mehr so, wie es der Funktionsweise unseres Körpers und unserer Bewegungssteuerung (Gehirn, zentrales Nervensystem) angemessen wäre.

Diese Bewegungsarmut fängt bereits im Säuglingsalter an, wenn Kleinkinder zu lange liegen oder sitzen und nicht mehr klettern, stolpern, balancieren und fallen dürfen, weil die Eltern ihre Kinder vor Stürzen schützen wollen. Fehlen die vielfältigen Bewegungsreize, dann können sich das zentrale Nervensystem und die Verknüpfung der beiden Gehirnhälften beim Kleinkind nicht optimal entwickeln.

In der Folge werden sowohl die Bewegungsqualitäten (Skelett-Muskel Zusammenarbeit) als auch die neuronale Leistungsfähigkeit nicht vollständig entwickelt. Das viele Sitzen später im Büro, im Auto, vor dem Computer und vor dem Fernsehschirm verstärkt solche Mängel besonders intensiv – so lange, bis die oben genannten Gesundheitschäden auftreten.

Vielseitige Bewegung wirkt präventiv

Tatsächlich ist die einfachste und erfolgreichste Methode zur umfassenden Prävention und zur Erhaltung der geistig-körperlichen Fitness häufige, vielseitige und abwechslungsreiche Bewegung. Der Mensch ist für dreidimensionale, spiralisch ablaufende Bewegungen gebaut – deshalb ist es auch erforderlich, dass ein präventives Training diese Anforderungen erfüllen muss, wenn es erfolgreich sein soll. Und da die neuronale Steuerung (Gehirn) besonders wichtig ist, sollte auch das so oft geforderte »Gehirnjogging« in einem zeitgemäßen Trainingskonzept selbstverständlich enthalten sein. Natürlich gibt es schon sehr viele Möglichkeiten für Bewegungstraining (Sport, Fitnessgeräte etc.) – die meisten sind aber entweder zu einseitig (z. B. Sport) oder nicht dreidimensional-spiralisch (z. B. Fitnessgeräte), also auch nicht koordinativ; oft auch sehr mühsam oder auf die Dauer langweilig.

Fit, gesund und leistungsfähig bleiben
durch Bewegung – ein Leben lang

SNAIX®
training

SNAIX PräventivTraining macht richtig Spaß

Das Training auf den SNAIX FitnessRädern ist besonders einfach und sicher durchzuführen – sportlich, zeitsparend, höchst effektiv für die Gesundheit und es macht auf jeden Fall sehr viel Spaß. Es ist das sehr schnell erfolgreiche, ganzheitliche Training (Kopf & Körper) für alle Altersgruppen.

Sie fahren, alleine oder in der Gruppe, auf dem SNAIX FitnessRad im Freien nach Lust und Laune wo und wie Sie wollen. Benutzen Sie es auf Rad- und Feldwegen, im Gelände, auf speziellen Parcours oder auf der Familienausfahrt, auch über längere Strecken. Da dieses Training in erster Linie Ihrer Gesundheit dienen soll, empfehlen wir unnötigen Stress und Gefahren auf befahrenen Straßen zu vermeiden. Bei schlechter Witterung können Sie Ihr SNAIX Fitness-Rad auf dem SNAIX RollenStand zu Hause nutzen – in wenigen Minuten befestigt, bietet Ihnen dieser SNAIX StandTrainer ein Hometraining, welches sich durch den besonderen Schwung auszeichnet und alle Vorteile des SNAIX PräventivTrainings bietet.

Für das SNAIX PräventivTraining benötigen Sie nur wenig Zeit und keine langen oder komplizierten Trainingsanweisungen. Das Training auf den SNAIX Geräten können Sie selbst gestalten, es hält Sie fit und jung und bietet Ihnen komplett und auf einfache Weise das, was zur individuellen Gesundheitsvorsorge nötig ist. Jugendliche finden das SNAIX FitnessRad in der Regel »echt cool« und fahren es besonders gerne.

Welche Effekte hat das SNAIX PräventivTraining?

SNAIX PräventivTraining ist intensives »Gehirnjogging«. Die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) wird unterstützt und die Gehirnvernetzung intensiviert – so bleibt das gesamte neuronale System jung, frisch und lernfähig. Koordination, Konzentration, Reaktionsschnelligkeit, Balance und Bewegungs- und Trittsicherheit werden optimiert und gleichzeitig die Kraft vieler Muskelsysteme sowie die psychomotorische Leistung deutlich verbessert. SNAIX PräventivTraining bringt Körper und Seele in Harmonie und steigert die neuronale und muskuläre Leistung und Ausdauer.

Die neuronale Aktivierung und hohe rechts-links Frequenz des »Schrägsystems« (tiefliegende Muskeln im Rücken, 40–60 Bewegungen pro Minute) kräftigen die Muskeln an der Wirbelsäule gezielt, vermeiden oder lösen damit die meisten schmerzhaften Rückenprobleme dauerhaft und auf einfache Weise.

Die Wirbelsäule richtet sich stärker und symmetrisch auf (hilft z. B. bei Rundrücken, Mukoviszidose, Hüftschiefstand etc.) der Gang und die Beinachsen werden korrigiert (zur Vermeidung von Arthrose, nach Hüft- und Knie OP etc.). Die langen Rückenmuskulaturen entspannen sich – besonders hilfreich zur Vermeidung chronischer Schmerzen und Problemen, die durch Muskelverspannungen in den Rücken- und Schultermuskulaturen verursacht werden, z. B. bei Skoliose. Sogar bei drohender Osteoporose kann SNAIX PräventivTraining helfen (durch Training der Muskelansätze am Skelett).

Da auch der Grundumsatz gesteigert wird, eignet sich SNAIX PräventivTraining zur Gewichtskontrolle, als einfaches Training bei Diabetes Typ2, und zum Training von Problemzonen im Bereich Oberschenkel – Hüfte. Ausführliche Informationen zu den medizinischen Aspekten des SNAIX Trainings finden Sie im Internet unter www.snaix.com.

Wie oft sollte man SNAIX PräventivTraining betreiben?

Bisherige Tests und Messungen ergaben, dass der Gesamtaufwand von zweimal wöchentlich ca. 30 Minuten SNAIX PräventivTraining ein wirkungsvolles, körperlich-mentales Vorsorgeprogramm für Ihre Gesundheit darstellt und sehr verlässlich und wirkungsvoll ist, wenn Sie dieses Training möglichst über lange Zeiträume regelmäßig durchführen.

Zu Beginn des Trainings empfehlen wir eine intensive Phase (2–4 Wochen täglich 15–30 Minuten) und danach das regelmäßige Training Ihrer Wahl mit angemessenen Steigerungen, welches mit häufigen kurzen und möglichst abwechslungsreichen Trainingseinheiten pro Woche noch wirksamer wird – z. B. die Fahrt zur Arbeit, zur Schule oder die entspannende Runde am Abend. Das Fahren auf dem SNAIX FitnessRad zeichnet sich durch einen hohen Spaßfaktor und Sportlichkeit aus, sodass diese Intensitäten leicht beibehalten werden können und nicht lästig oder langweilig werden.

Snike Sport GmbH Tel. +49 (0) 7141.916 65 60
Königsallee 57 Fax +49 (0) 7141.916 65 64
71638 Ludwigsburg info@snaix.com

www.snaix.com