



WellFit

So einfach ist das SNAIX WellFit Training!

SNAIX WellFit Training ist auf den SNAIX FitnessRädern besonders einfach und sicher durchzuführen – sportlich, zeitsparend, sehr effektiv für die Gesundheit und es macht auf jeden Fall richtigen Spaß. Es ist das schnell erfolgreiche, ganzheitliche Training für jedes Alter.

Sie fahren 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 Fun-Parcours oder auf der Familienausfahrt, auch über längere Strecken. Da Sie sich damit in erster Linie fit und gesund halten wollen, empfehlen wir Stress und Gefahren auf befahrenen Straßen zu vermeiden.

Bei schlechter Witterung benutzen Sie Ihr SNAIX Fitness-Rad auf dem SNAIX RollenStand zu Hause – in wenigen Minuten befestigt, bietet Ihnen dieser SNAIX StandTrainer ein Hometraining, welches sich durch den besonderen Schwung auszeichnet und ebenso wirkungsvoll ist wie das freie Fahren.

Für das SNAIX WellFit Training benötigen Sie wenig Zeit und keine langen Trainingsanweisungen. Schon 2–3 mal die Woche 10–20 Minuten auf den SNAIX Geräten hält Sie fit, jung, steigert Ihr Wohlfühl und befreit von Rückenschmerz.

Welche Effekte hat das SNAIX WellFit Training?

Kraft und Stabilität des Menschen kommen aus dem Becken. SNAIX WellFit Training mobilisiert und stabilisiert das Becken und die Wirbelsäule. Der »Kreuzgang« des

typischen SNAIX Bewegungsablaufs gibt dem Becken die Rotation und Beweglichkeit zurück, die uns eigentlich angeboren sind. Ein leicht bewegliches Becken baut auf, steigert die Lebenslust und harmonisiert das Körpergefühl.

SNAIX WellFit Training ist intensives »Gehirnjogging«. Die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) wird richtig »angeworfen« und die Gehirnvernetzung intensiviert – so bleibt das gesamte neuronale System jung, frisch und lernfähig bis ins hohe Alter. Koordination, Konzentration, Reaktionsschnelligkeit, Balance und Trittsicherheit werden optimiert und gleichzeitig die Kraft vieler Muskelsysteme, sowie die psychomotorische Leistung verbessert. SNAIX WellFit Training bringt Körper und Seele in »schwingende« Harmonie und steigert die Vitalkraft.

Die neuronale Aktivierung und hohe rechts-links Frequenz des »Schrägsystems« (tiefliegende Muskeln im Rücken, 40–60 Bewegungen pro Minute) kräftigen die Muskeln der Wirbelsäule gezielt und vermeiden oder lösen damit die meisten Rückenprobleme dauerhaft und auf einfache Weise. SNAIX WellFit Training entspannt nachweislich die langen Rückenmuskulaturen – besonders hilfreich ist dies bei dauerhaften Schmerzen und Problemen, die durch Muskelverspannungen in den langen Rücken- und Schultermuskulaturen verursacht werden, z. B. auch bei Skoliose.

Wie oft sollte man SNAIX WellFit Training betreiben?

Bisherige Tests und Messungen ergaben, dass mit täglich ca. 15–30 Minuten SNAIX WellFit Training auch erheb-

liche körperlich-mentale Mängel in sehr kurzer Zeit behoben werden können (in 4–6 Wochen). Ebenso hat es sich gezeigt, dass solche Schwächen auch wieder auftreten, wenn das SNAIX WellFit Training danach wieder abgesetzt wird. Deshalb empfehlen wir zu Beginn des Trainings eine intensive Phase (2–4 Wochen täglich mindestens 15–30 Minuten) und danach ein regelmäßiges Training mit möglichst vielen, dafür kürzeren und möglichst abwechslungsreichen Trainingseinheiten pro Woche – z. B. die Fahrt von zu Hause zur Arbeit oder die entspannende Runde am Abend. 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.

Empfehlung für SNAIX WellFit Training in Wellness-Einrichtungen

Für die Anwendung in Hotels und Kuranlagen empfehlen wir zur Einstimmung von Kopf und Körper 5–10 Minuten SNAIX WellFit Training auf dem SNAIX StandTrainer vor Beginn des Tagesprogramms. Ebenso kann dieses Training auch zum Ausklang des Tages und zur tiefen Entspannung empfohlen werden. Ausfahrten auf dem SNAIX FitnessRad oder Fahrten in leichtem Gelände in der kleinen Gruppe und unter Anleitung bereichern den Tagesablauf extrem, fördern die wichtigen sensorisch-emotionalen Aspekte und bilden die Grundlage für hoch motiviertes, präventives Wohlfühl-Training zu Hause.

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 intermuskuläre 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