



Therapie

Die SNAIX Trainings-Strategie

- Jede Bewegung, die wir Menschen machen, hat ihren Ursprung im zentralen Nervensystem und direkt in den Muskulaturen.
- Kraft bewirkt wenig, wenn sie nicht koordiniert werden kann.
- Nur der Mensch, der sich bewegt, bleibt fit und gesund.

Das SNAIX Training konzentriert sich auf die Optimierung der Koordinationsfähigkeit, auf die Bahnung der Ansteuerung der Muskelkräfte, über die der Patient zwar verfügt, die er aber nicht mehr nutzen kann. Die geistig-körperliche Gesamtleistung wird damit verbessert, die Stabilisierung des Rumpfes erreicht durch die 3D-Dynamik der Rumpfbewegungen neue Dimensionen.

SNAIX Training kann entweder als »reaktives Stabilisieren« auf dem Fitnessrad oder als »aktives Mobilisieren« auf dem Standtrainer durchgeführt werden – Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit spielen dabei eine »sekundäre« Rolle, im Vordergrund steht das Training der gesamten Stütz-muskulatur des Rumpfes. Das SNAIX Training ist auf Motivation, Spaß, effektive Prävention und Therapie ausgerichtet.

SNAIX Training nutzt den »Kreuzgang« zur Stärkung der neuronalen Netze

Der »Kreuzgang« ist die angeborene Methode und Notwendigkeit, mit der ein Kleinkind die beiden Gehirnhälften neuronal verknüpft und eine links-rechts integrierte Gehirntätigkeit aufbauen kann. Training im »Kreuzgang« ist deshalb neurologisch von evolutionärem Wert. Es verdichtet und verbessert bestehende neuronale Netze und ist in der Lage, den Aufbau von neuen Verbindungen im Gehirn tatkräftig zu unterstützen. Die Koordinations- und Bewegungsfähigkeit werden optimiert und gleich-

zeitig die assoziative Neuroplastizität gefordert und gefördert. Die praktische Erfahrung hat es klar gezeigt: SNAIX Training ist in vielen Bereichen der Neurotherapie und Neurorehabilitation – insbesondere bei Parkinson, MS, Schlaganfall, oder inkomplettem Querschnitt – ein erfolgreicher und viel versprechender Ansatz.

SNAIX Training verbessert die Koordination und macht damit Muskelkräfte optimal verfügbar

Das Leben vieler Menschen ist heute zu bewegungsarm; darunter leiden Koordination, Kraft und Ausdauer. Viele der stabilisierenden Muskeln werden nicht mehr benutzt – eine der Hauptursachen für chronische Rückenleiden. Durch das SNAIX Training wird die Stütz-muskulatur des Rumpfes direkt angesteuert, in Muskelketten durchbewegt und danach im täglichen Leben funktionell eingesetzt. Mehr aktive Muskeln in der Bewegung bedeuten mehr Kraft – dies wurde für die SNAIX Trainingsgeräte nachgewiesen. Optimierte Bewegungsabläufe verbessern die Kraft gleich in doppelter Hinsicht: Vermehrte Rekrutierung von Muskelfasern und verbesserte intra- und inter-muskuläre Koordination. Diese beiden Effekte helfen im besonderen Maße älteren Menschen – beispielsweise für die Sturzprophylaxe, Trittsicherheit oder generell zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

SNAIX Training bringt die Balance auf höchstes Niveau

Der Rahmen des SNAIX Fitnessrades ist durch das Mittelgelenk vollkommen instabil – mit jedem Tritt wird er automatisch wechselseitig destabilisiert. Man muss dieses »chaotisch« instabile Gerät bei jedem Tritt durch proaktive

Für optimale Koordination, verbesserte Ausdauer, sichere Bewegung und eine stabile Wirbelsäule

SNAIX[®]
training

und reaktive Steuerungsimpulse des zentralen Nervensystems und durch Aktivierung der gesamten Rumpfmuskulatur in Sekundenbruchteilen ständig stabilisieren (beim Standtrainer in rechts-links Schwingung bringen). So lernt man sehr schnell und von Mal zu Mal besser und schneller, Instabilitäten präzise zu meistern. Diese Fähigkeit kann auf dem SNAIX Fitnessrad z.B. im Gelände auf ein beliebig hohes Niveau gebracht werden. Vieles wird besser und schneller: Die Gehirnreaktionen, die Muskeln, die Reflexe, die Sicherheit und das subjektive Wohlbefinden.

SNAIX Training durchbricht asymmetrische Bewegungs- und Kraftmuster

Jeder Mensch hat eine motorisch stärkere Seite – diese wird dann auch mehr eingesetzt und damit gibt es folgerichtig Asymmetrien im Kraftaufbau und in den Bewegungsabläufen. Leider können sich auch an sich »harmlose« Asymmetrien über die Zeit zu komplett falschen Bewegungsmustern entwickeln, die dann sowohl in der Medizin als auch im Sport die Gründe für sehr viele Probleme sind. Das SNAIX Training funktioniert nicht, wenn Asymmetrien in die Geräte eingebracht werden – Bedingung ist der absolut symmetrische Einsatz von Kraft und Bewegung. Durch diesen »Zwang« zur Symmetrie werden störende Bewegungs- und Kraftmuster ganz einfach beim Fahren auf dem Fitnessrad und auf dem Standtrainer durchbrochen. Der Patient baut seine Körpersymmetrie neu auf, asymmetrische oder sonst störende Bewegungsprogramme werden abgeblockt und mit der Zeit auch endgültig abtrainiert.

SNAIX Training stabilisiert die Wirbelsäule schnell und dauerhaft

Nur die tiefliegenden Rotatoren sind schnell und präzise genug, um die Drehbewegungen, die zur Stabilisierung und Bewegung der SNAIX Geräte notwendig sind, auszuführen. Beim SNAIX Training muss man zwischen 40–80 mal in der Minute das durch den Pedaltritt hervorgerufene Drehmoment ausgleichen. Die Verbesserung der Koordination und Zunahme der Kraft, speziell der segmentalen aber auch vieler anderer Muskelgruppen, werden durch diese hohe Frequenz des rechts-links Ausgleichs verursacht. Ungefähr 3–4 tausend Bewegungen in der Stunde sind ein intensives, in dieser Form dennoch sanftes Training.

Grafik: Aktive Mobilisation
Das rechts-links Schwingen auf der Rolle im Kreuzgang-Muster. Dargestellt ist die »Linkskurve«.

Bereits nach zwei bis drei Minuten Training auf dem Standtrainer stellt sich bei den meisten Testpersonen beim anschließenden Gehstest eine spürbare Änderung ein: Sie fühlen sich deutlich aufgerichtet und gestreckt in der Wirbelsäule und gehen »wie auf Wolken«. Die Wirbelsäule wurde durch die Aktivierung der segmentalen Muskeln wahrnehmbar stabilisiert, sie rotiert deutlich mehr in den Kreuzgang, die Bandscheiben werden entlastet und durchsaftet, der Patient fühlt diese Veränderung und hat deshalb eine sehr angenehme Körperwahrnehmung.

Anwendungsbereiche für die SNAIX Therapie

Das SNAIX Training auf dem Standtrainer drinnen und auf dem Fitnessrad draußen bietet sehr vielseitige und sehr abwechslungsreiche, neue Therapiemöglichkeiten für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder.

Orthopädie

Skoliosen leichten und mittleren Grades, unspezifische Rückenprobleme, inaktivitätsbedingte Muskelschwäche, Gangauffälligkeiten, z.B. nach Knie- und Hüftoperationen. Ferner: Beckenschiefstand, Osteoporose, subakut bis chronisches Bandscheibenleiden – selektiv auch juveniles Rheuma.

Neurologie

Motorische Dysbalancen, Spastik, ADS, Konzentrationsstörungen, mangelhafte Koordination, MS, Parkinson, Schlaganfall, Hemiplegie, inkompletter Querschnitt.

Kardiologie

Herzinsuffizienz, niedriger Blutdruck, Probleme mit der Pulsfrequenz.

Weitere Informationen und entsprechende Gutachten, Fachartikel und Hinweise zur Anwendung in der Physio- und Sport-Physiotherapie finden Sie auf unserer Internetseite unter www.snaix.com

