

Gegenrotation

Das SNAIX Fitness-Rad fördert Spaß und Gesundheit

Nein, es ist kein Fahrrad, trotz der großen Ähnlichkeit. Man merkt es, sobald man auf dem Sattel sitzt und in die Pedale tritt. Statt nach vorn loszufahren knickt das Snaix nämlich in der Mitte ein. Rund 15 Minuten braucht ein Anfänger im Schnitt, bis er es schafft, das Gerät zum Geradeausfahren zu bewegen. Ein ganzes Jahr dauert es, bis man es auch im städtischen Straßenverkehr benutzen kann, wovon der Hersteller übrigens abrät. Wozu ist es also überhaupt gut?

Am Anfang stand eine klassische Tüftleridee. Das Hinterrad des gewöhnlichen Fahrrads „radiert“ bei der kleinsten Kurve. Nur unmerklich, aber auch unvermeidlich, weil die Kurvenradien von Vorder- und Hinterrad divergieren. Beim Snaix hingegen sorgt das Gelenk in der Rahmenmitte für eine perfekt gleichlaufende Spur. Doch der Prototyp ließ sich nicht wirklich fahren, siehe oben, und

wäre vielleicht auf einem Speicher verstaubt, wenn der Architekt und Mitentwickler Engelbert Rolli nicht das gewesen wäre, was er selbst als den „klassischen Rückenkrüppel“ bezeichnet.

Schon die ersten Versuche, das Gelenkfahrzeug in Gang zu bringen, taten ihm gut. Kaum hatte er den richtigen Dreh heraus, dämmerte ihm, dass das Snaix weniger der Fortbewegung dienen würde, als einer einmaligen Art von Rücken- und Koordinationstraining. Denn das „FitnessRad“ kann nur mit dem Rücken und über das Hinterrad gesteuert, indem man den Oberkörper in ständiger Gegenrotation, nach dem Muster des natürlichen Kreuzgangs bewegt.

Seit Rolli regelmäßig auf dem Snaix sitzt, hat er keine Beschwerden mehr, und er kann zahllose Geschichten mit ähnlichem Verlauf erzäh-



Die Kreuzgang-Gegenrotation stabilisiert den Geradeauslauf. Im Rollenstand führt die selbe Bewegung zum angestrebten „Wedeln“.



len. Spitzensportler – Reiter, Golfer, Tennisspieler, Radfahrer, alpine Skifahrer – nutzen sein Gerät zur Entlastung und Stärkung des Rückens sowie für die Verbesserung ihrer Bewegungsabläufe. „Das Gehirn muss völlig umdisponieren, jede einzelne Bewegung auf dem Snaix erfordert eine ungewohnte Koordinationsleistung“ erklärt Rolli. „Zugleich werden nicht einzelne Muskeln oder Muskelgruppen, sondern praktisch die gesamte Rumpf- und Beinmuskulatur sehr ausgewogen beansprucht.“ Inzwischen hat er auch ein Krankbett entwickelt, das nach dem selben Prinzip eine passive Mobilisierung von Intensivpatienten erlaubt, die Nervenzellen stimuliert und den negativen Folgen unbewegter Lagerung vorbeugt.

Auf einem Rollenständer lässt sich das Snaix Fitnessrad ebenfalls für therapeutische Zwecke in der Orthopädie und Neurologie einsetzen, auch

postoperativ und bei bewegungseingeschränkten Patienten. Auf dem fixierten Gerät findet zwar an Stelle der „reaktiven Stabilisation“ wie beim Fahren eine „bewusste, aktive Mobilisation“ der Wirbelsäule statt, doch der sportlich-medizinische Effekt ist identisch. Der vielleicht wichtigste Effekt des Snaix-Trainings, auf Rollen oder draußen, ist aber der Spaß an der Herausforderung. Man möchte diese vertrackte Bewegung einfach lernen, sobald man es einmal probiert hat, und will erst recht weitermachen, wenn es endlich klappt. Können fahren mit dem Snaix sogar im Gelände; Rolli weiß von einem Kunden zu berichten, der es bei Downhill-Rennen verwendet. Das ist aber für Endprothetikpatienten und andere Normalsterbliche nicht zu empfehlen. Wir üben erst mal weiter auf dem leeren Großparkplatz. ■

www.snaix.com