



Marco Hösel,
7-facher Weltmeister
20 Zoll Trialbike.

Maximale Leistung und Ausdauer durch optimale Koordination

Die herausragende Bedeutung der Koordination im Sport ist schon lange bekannt. Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn von der Universität Mainz hat vor Jahren nachgewiesen, dass jeder Mensch ein eigenes Bewegungsmuster besitzt. Koordinatives Training ist deshalb umso wirkungsvoller, je mehr es für das individuelle Bewegungsmuster Entwicklungsmöglichkeiten bietet und auch offen lässt – es ist demnach wenig sinnvoll, Bewegungsabläufe von erfolgreichen Sportlern zu kopieren. Nur wenn sich der Mensch in instabilen Situationen befindet, kann er das Koordinieren (neuronal) und sich Stabilisieren trainieren.

Das SNAIX NeuroBike ist wegen seines Gelenks in der Rahmenmitte ein „chaotisch instabiles“ Gerät, das mit jedem Pedaltritt zusätzlich destabilisiert wird – also die perfekte Voraussetzung für „sportart-unspezifisches“ Koordinationstraining auf höchstem Niveau. Wichtig für die Trainingseffekte ist, dass Bewegungsmuster verlangt werden, die mit dem menschlichen „Kreuzgang“ identisch sind – der Grund, warum das Fahren überraschend schnell erlernt werden kann (in weniger als 15 min). Es stellt ein geschlossenes Feedback-System dar, bei dem der Sportler fast ausschließlich mit den Unzulänglichkeiten konfrontiert wird, die er wegen mangelhafter Koordinationsfähigkeit selbst in das System einbringt.

Alle Bewegungsmuster auf dem SNAIX NeuroBike sind dreidimensional, dynamisch und laufen in Muskelketten über den gesamten Körper. Es bietet eine, sowohl in der Medizin/Therapie als auch im Sporttraining, so bisher nicht bekannte Motivationsstärke und viel Spaß bei der Sache.

■ ■ www.SNAIX.com