

SNAIX NeuroBike

Gleichgewichts- und Koordinationstraining mit hohem Spaßfaktor

Das Fahren mit dem SNAIX (NeuroBike) wirkt vor allem auf die tiefen Muskelschichten im Bereich der LWS. Diese sind hauptsächlich für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule und des Übergangs zum Becken beteiligt. Laut mehrerer internationaler Studien ist die Fehlfunktion dieser Muskelgruppe weit verbreitet und häufige Ursache für Instabilitäten und chronische Schmerzsyndrome im unteren Rücken.

Für den korrekten Grundsitz beim Reiten sind diese Muskeln demnach ebenfalls von größter Wichtigkeit, vor allem in Bezug auf ihre Koordinationsfähigkeit und die Kraftausdauer. Vor allem bei der Korrektur des typischen Hüftknicks ist ein intensives Training dieser Muskelgruppen dringend nötig. Erst wenn die Kraftfähigkeit der Muskeln groß genug ist, den Lendenbereich über längere Zeit zu stabilisieren, kann mit der Korrektur des Sitzfehlers sinnvoll begonnen werden. Dies gilt in ähnlicher Weise für den Stuhl- und den Spaltsitz. Ein weiterer positiver Effekt des Trainings mit dem SNAIX ist die sofortige Einbindung des Krafttrainings in die Balance- und Reaktionsfähigkeit der trainierten Muskeln und des gesamten Gleichgewichtssystems des Körpers.

Eine der wichtigsten Vorgaben in Bezug auf ein Training aus sportdidaktischer Sicht ist aber die Motivation. Hier zeigt das SNAIX eine weitere Stärke, denn der hohe Spaßfaktor dieses Gerätes infiziert den Sportler und lässt ihn nur sehr schwer wieder absteigen, was ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Aus sportphysiotherapeutischer Sicht kann ich das SNAIX nur jedem empfehlen, der an seinem korrekten Sitz und seiner Balance auf dem Pferd arbeiten will. Ich selbst empfehle das Training des Reiters immer auch im Zusammenhang mit einer physiotherapeutischen oder osteotherapeutischen Behandlung des Pferdes, bei der deutliche Einseitigkeiten des Pferdes festgestellt wurden.

Stefan Stammer
76669 Bad Schönborn
28.10.2004

(Physiotherapeut, Osteopath | Pferdephysiotherapie, Pferdeosteopathie)