



EIN STABILER RÜCKEN DURCH TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR

Vorteile

- Geringes Verletzungsrisiko durch Fixierung der Wirbelsäule
- Anregung der tief gelegenen Muskeln der Lendenwirbelsäule
- 5 itensic Geräte für individuelle Trainingseffekte
- Techniken zur Stabilisierung und Mobilisation aus der Manualtherapie

EIN STABILER RÜCKEN DURCH TRAINING DER TIEFENMU

Kontrastprogramm für die Muskeln.

Innovatives Training der Rumpfmuskulatur

Ohne Stamm nützt dem Baum die schönste Krone nichts. Ohne Stamm ist das beste Wurzelwerk ohne Wert. Was dem Baum der Stamm, ist dem Menschen der Rumpf. Nur aus einer nachhaltig trainierten Rumpfmuskulatur können wir Kraft, Ausdauer und Körperstabilität beziehen. Hier setzt die neu entwickelte Gerätelinie itensic an, die sich von anderen „Sport-Maschinen“ in wesentlichen Aspekten unterscheidet.

Schwerpunkt: Tief liegende Muskulatur

Herkömmliche Trainingsgeräte nutzen das Prinzip von rotatorischen, dh.von drehenden Bewegungen, und erreichen damit große, oberflächliche Muskeln, die „Bewegung machen“. Im Gegensatz dazu widmen sich die itensic-Geräte den kurzen und tief liegenden Muskelfasern, die nah am Drehpunkt eines Gelenkes sitzen und deshalb keine weiten und raumgreifenden Trainingsbewegungen benötigen. Diese Muskeln werden durch das itensic-Prinzip translatorischen, d. h. geradlinigen Bewegungen über geringe Distanzen unterworfen. Das Resultat ist eine intensive Stimulierung von Muskeln, die für Stabilität im Zentrum des Körpers sorgen.

Techniken aus der Manualtherapie

Die Umsetzung dieser innovativen Idee, die von Techniken aus der Manual- und aus der Physiotherapie inspiriert ist, maximiert den Trainingseffekt bei körperbewussten Menschen aller Leistungsstufen. Gelegenheitssportler und Rehabilitations-patienten profitieren von der Arbeit an itensic-Geräten ebenso wie ambitionierte Freizeitsportler und

Profi-Athleten.

Neues Denken für den Körper.

Die itensic-Gerätefamilie ist inspiriert von der Überzeugung, dass sich die Mehrheit der am Markt befindlichen Geräte Muskeln widmet, die vorrangig aus ästhetischen Gründen trainiert werden. Eigentlich sollte die Stärkung des Rumpfes die höchste Aufmerksamkeit genießen. Um das zu erreichen, übernehmen die itensic-Geräte Techniken zur Stabilisation und Mobilisation von Muskeln und Gelenken aus der Manualtherapie. Diese Symbiose von physiotherapeutischem Wissen und zeitgemäßem Trainings-Know-how macht die Gerätelinie einmalig.

Das itensic-Prinzip wurde von Nikolai Letow entwickelt. Er ist Physiotherapeut, Manualtherapeut und begeisterter Sportler. Nikolai Letow betreibt seit 1998 ein Präventiv- und Rehabilitationszentrum und unterrichtet Manuelle Therapie und Sportmedizin an zwei Fachschulen. In seinem Trainingszentrum betreut er Fitnessbegeisterte, Reha-Patienten, Freizeit-Athleten und Leistungssportler aus dem Olympia-Stützpunkt Chemnitz-Dresden.