

Zuletzt aktualisiert: 25.03.2010 um 10:38 Uhr ([Kommentare](#))

Die Lust am Gleiten: FlowTonic als neuer Trend

"FlowTonic" rutscht im wahrsten Sinn des Wortes in vielen Fitnessstudios immer häufiger auf die Hitliste der beliebtesten Fitmachermethoden. Dabei kommen gepolsterte Scheiben zum Einsatz, die tiefliegende Muskelgruppen ansprechen sollen.



Foto © FlowTonic

Der Spruch der alten Griechen, wonach "alles fließt", könnte durchaus in "alles gleitet" umgewandelt werden. Denn "FlowTonic" rutscht im wahrsten Sinn des Wortes in vielen Fitnessstudios und Vereinen immer häufiger auf die Hitliste der beliebtesten Fitmachermethoden. Was aber steckt genau hinter diesem Namen, der sich eher anhört wie ein sommerlicher Softdrink? "FlowTonic ist ein Programm, bei dem mit gleitenden, geschmeidigen Bewegungen vor allem die tief liegende und deshalb meist vernachlässigte Muskulatur gestärkt wird", bringt unsere Fitnessexpertin Ulli Wurpes den Ablauf und den Nutzen auf den Punkt.

Rutschkissen

Möglich gemacht werden diese fließenden Bewegungen durch die speziellen Flow- Tonic-Pads, die bei den Übungen – einfach gesagt – wie Rutschkissen verwendet werden. Am leichtesten lässt sich der Einsatz dieser gepolsterten Scheiben (in der Größe und Form einer Frisbee-Scheibe) wohl mit einigen Übungsbeispielen erklären:

- Beim "Runner" etwa stützt man die Arme auf dem Boden vor dem Körper auf, man geht praktisch in die Startposition eines Sprinters. Die Pads kommen unter die Füße, mit denen man immer vor- und zurückrutscht.
- Beim "Skater" wiederum gleitet man mit den Pads unter den Füßen auf dem Parkett wie ein Eisschnellläufer hin und her.
- Der "Lat Pull" erinnert an Trockenschwimmen, beim "Half roll-up" wird die tiefe Bauchmuskulatur in die Pflicht genommen.

Vielseitig

Es gibt eine Vielzahl von FlowTonicÜbungen – im Stehen, im Liegen, im Knien, im Sitzen, in Bauch- oder Rückenlage. Und viele dieser Übungen wurden eigentlich aus bekannten Programmen wie Pilates oder Yoga übernommen. Aber durch die Verwendung der Gleitkissen ergibt sich ein völlig neuer und wortwörtlich tiefgreifenderer Nutzen. Fitnesstrainerin Ulli Wurpes über ihre Erfahrungen: "Das FlowTonic-Training ist eine willkommene Abwechslung in meinen Stunden. Das einfache Handling der Pads und die vielseitige Anwendung sind bei meinen Teilnehmern sofort gut angekommen. Und ich arbeite sowohl mit sehr sportlichen jüngeren Leuten als auch mit älteren Menschen – es funktioniert mit allen Zielgruppen perfekt. Für mich sind die FlowTonic-Pads jedenfalls ein absolut empfehlenswertes Trainingsgerät!"

Fakten

Die Pads als Trainingsgerät sind leicht, handlich, langlebig, klein – und mit rund 20 Euro auch kostengünstig.

Was für viele Kursteilnehmer auf den ersten Blick sogar locker und leicht wirkt – der anfängliche Muskelkater aber zeigt dann doch deutlich, wie tief diese an sich fließend-lockeren Kräftigungsübungen tatsächlich in die Muskulatur greifen.

Content by *TOPTIMES* - Österreichs größtem *AKTIV-Sportmagazin*. Mehr interessante Sportstorys unter www.toptimes.at

WERBUNG

Der Holzmarkt boomt!



Eine Investition in die Zukunft: 12% Erträge p.a. bei Mindestanlage ab 3.500 €!

Humor macht sexy!



Alles was Sie über die Partnersuche wissen sollten. Jetzt bei ElitePartner.at



Google-Anzeigen

- **1 Trick gegen Bauchfett**

Mit diesen ungewöhnlichen Tipps Bauchfett schneller verbrennen
Schlankerwerden.com

- **Rückenschule Gymnastik**

So machen Sie sich in 8 Minuten fit - zum Wohl Ihrer Gesundheit ! [Fid-](#)

Das kann FlowTonic

- Das Gleiten erlaubt Muskelschlingenarbeit in Bewegung, es fördert die Kernstabilisation.
- Es erfolgt eine **Stabilisation** und Mobilisation der Schulter, der Hüft- und Kniegelenke und der Wirbelsäule.
- Die Bewegungen werden durch eine verbesserte **Feinmotorik** ökonomischer.
- Es verbessert die **Kontur** der Figur: Beine und Po werden geformt und gefestigt, Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken gestärkt.
- Alteingesessene Übungen werden transformiert und aufgewertet, bekannte Abläufe bekommen einen **neuen Antrieb**.

Foto



Foto © FlowTonic

