



Rutschpartie

Auf Scheiben durch den Raum gleiten

Zwei glatte Pads bilden die Basis für ein neues Training, das von Lucia Nirmala Schmidt gemeinsam mit Gunda Slomka, Daniela Mayer und der Firma Vistawell entwickelt wurde. Die neuen Geräte sind variabel für Pilates-, Yoga- und Bauch-Beine-Po-Kurse sowie auch im Personal Training einsetzbar.

FlowTonic heißt die neueste Entwicklung von Lucia Nirmala Schmidt. Mit Hilfe der rutschigen Scheiben kommt man in Stellungen, die kräftigend wirken, oder man gleitet langsam in Dehnpositionen hinein. Dazu werden ein oder zwei Pads unter den Füßen oder Händen auf den Boden gelegt und los geht's mit der Rutschpartie.

Sieht man sich die Übungen mit den FlowTonic Pads an, ist man begeistert von der Leichtigkeit der fließenden Bewegungen. Die gleitenden Unterlagen ermöglichen ganz neue und fließende Bewegungsabläufe, die sehr weich und elegant anmuten.

Übungen mit Anspruch

Nicht alle Übungen sind so leicht, wie sie aussehen. Das Training auf den rutschigen Unterlagen verlangt bei so manchen Übungen eine gute Körperbeherrschung. Die Pads stellen hohe Ansprüche an die

Konzentration, den Gleichgewichtssinn und an die Koordination.

Man sollte richtig mit dem Gerät umgehen können, damit gewünschte Trainingserfolge sich einstellen und die Verletzungsgefahr, die aufgrund falscher Anwendung entsteht, ausgeschlossen wird.

Geeignet für alle Kursformate

Durch die Einfachheit des Prinzips und die geschmeidigen, natürlichen Bewegungen der Muskeln und Gelenke kann

TERMIN

Die nächsten FlowTonic-Basisausbildungen finden am **4.4.2009** mit Lucia Nirmala Schmidt in München und am **8.5.2009** mit Gunda Slomka in Hannover statt.
www.flowtonic.com



Die Fußballen stehen auf den Pads, die Fersen auf dem Boden. Linkes Standbein beugen und dann mit dem rechten Bein nach hinten gleiten



Je eine Hand auf einem Pad ablegen, die Finger sind gestreckt und in die Rotation gehen



Aus der Position des Liegestützes die Knie Richtung Ellenbogen ziehen



das Übungsprogramm an jedes Kursformat angepasst oder darin integriert werden. Ob im Pilates, Core-Conditioning, Wirbelsäulentraining, Bodytoning, Bauch-Beine-Po oder in einem Personal Training: Die Pads können fast überall verwendet werden. Viele der klassischen Pilates-Übungen auf dem Reformer können mit den FlowTonic Pads auch auf der Matte ausgeführt werden.

Die Übungen mit den Pads dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers so-

wie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke. Alle Flows beziehen mehrere Gelenke mit ein und ermöglichen ein Muskelschlingentraining; es erfolgt sowohl mit konzentrischen als auch mit exzentrischen Übungen. Die exzentrische Komponente hat eine festigende Wirkung auf das Bindegewebe. Die gleitfähigen Scheiben erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper festigen und lange schlanke Muskeln entwickeln. Die Ganzkörper- und Stabilisierungsübungen erhöhen die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, fördern die Gelenkstabilität und steigern zusätzlich den Trainingseffekt.

Material und Anwendung

Die Beschichtung des Materials erlaubt das Gleiten auf Fußböden aus Parkett, Laminat oder auf Turnhallenbelägen. Die Böden sollten sauber sein, bevor die Pads eingesetzt werden, da Staub und

Schmutzkörner das Material sehr strapazieren können und die Pads dann nicht mehr optimal gleiten. Nicht geeignet sind die Pads für unebene, raue Böden, für Böden mit Oberflächenfehlern oder für Steinböden und Teppiche.

Lucia Nirmala Schmidt



www.trainer-magazine.com
Benutzername: trainer02
Passwort: flow

++DEIN INFO-PLUS++



Lucia Nirmala Schmidt | Bewegungspädagogin und Inhaberin von BodyMindSpirit in Zürich, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Atemtherapeutin sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin und Buchautorin. Gemeinsam mit Gunda Slomka, Daniela Mayer und der Firma Vistawell hat sie FlowTonic entwickelt.