

# Zwei Scheiben machen Lust aufs Gleiten

Zwei kleine glatte Scheiben sollen Sportler jetzt zum Gleiten bringen. Die neuen Trainingsgeräte bereichern Yoga-Stunden genauso wie Bauch-Bein-Po-Trainings.

VON CLAUDIA RIEDLER

„FlowTonic“ heißen die neuen, gleitfähigen Scheiben. Entwickelt wurde das simpel wirkende Trainingsgerät von Lucia Schmidt. Die Schweizer Trainerin war eine Pionierin der Body&Mind-Fitness und entwickelt ihre Übungen stetig weiter.

Mit den neuen Scheiben hat Schmidt keine neue Trainingsmethode erfunden, bereichert aber sämtliche Fitnessstunden. „Man legt die Scheiben einfach auf den Boden und verwendet sie als Gleitinstrumente“, sagt Ulli Wurpes, Fitnesstrainerin aus Wels. Füße, Beine, Knie, Ellbogen oder Unterarme werden dabei auf die Pads gestellt. Die gleitfähigen Scheiben unterstützen den Bewegungsfluss,



Die Pads werden auf den Boden gelegt und als Gleitinstrumente verwendet.

Foto: Jens Anders

„das Training bleibt nicht so statisch wie sonst“, sagt Wurpes. „Mit Hilfe der Scheiben kommt man in Stellungen, die kräftigend wirken, oder gleitet langsam in Dehnpositionen hinein.“

Geschmeidige, elegante Bewegungen sollen das Ergebnis

des „FlowTonic“-Trainings sein. „Der Körper wird geformt, gefestigt und gestrafft“, sagt die Entwicklerin des neuen Trainingsprogramms, und Ulli Wurpes schwärmt von der Vielseitigkeit des Produkts: „Es kann in fast allen Fitnessstunden eingesetzt werden. Von Pilates

über Yoga-Stunden bis hin zu Kräftigungseinheiten.“

**Tipp:** Am 23. Jänner 2009 (9 bis 17 Uhr) stellt Lucia Schmidt in Wels (Turnhalle des ÖTV an der Traun) die Einsatzvarianten von „FlowTonic“ vor. Anmeldungen sind schon jetzt möglich: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch); Preis für ein Paar FlowTonic-Scheiben: 26 Euro ([www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch))