

# Gehen (fast) wie auf Wolken

Das Laufband mit Trampolin-  
gefühl im Parkhotel Igls

Anfang des Jahres reisten unsere Geschäftsführerin Mag. Andrea Gnägi und Michael Multerer, der Leiter der Bewegungsabteilung des Parkhotel Igls, nach Roggwil/Schweiz, um die neueste Erfindung von kybun®-Erfinder Karl Müller kennen zu lernen. Und sie waren überzeugt: Der kyTrainer, kybuns jüngste Neuentwicklung, bringt sogar unmotivierte Menschen dazu, sich wieder mit Freude zu bewegen! Seit Kurzem steht das Gerät nun im Panorama-Fitnessraum und lädt alle Gäste ein, es zu testen.

## Wie barfuß laufen auf weich- elastischem Untergrund

Die Lauffläche des neu entwickelten kyTrainers besteht aus Lamellen desselben weich-elastischen Materials, das bereits bei den speziellen Bodenmatten, den kyBoundern, und den kyBoot-Schuhen zum Einsatz kommt – und vermittelt das Gefühl, «wie auf Wolken» zu gehen. Das Gehen auf dem kyTrainer schont die Gelenke des gesamten Bewegungsapparates, trainiert die Feinmotorik und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Das weich-elastische Material der kyTrainer-Lauffläche dämpft die Schläge auf die Gelenke, die gesamte Muskulatur der unteren Extremitäten wird während des Laufens bzw. Gehens aktiviert und muss vom Menschen selbst stabilisiert werden. Dies verbes-

sert nachweisbar die Wahrnehmung von Reizen, die Steuerung und Kontrolle der Bewegungen (Sensomotorik) sowie die inter- und intramuskuläre Koordination. Sehr gut geeignet ist der kyTrainer auch für Menschen, deren Bewegungsablauf eingeschränkt ist: Das Einsinken auf den weich-elastischen Lamellen erleichtert die Abrollbewegung des Fußes erheblich. Schonhaltungen oder auch leichte Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstände werden so automatisch und natürlich ausgeglichen.

## Einzigartiges Mikro-Intervall- Training

Eine Besonderheit des kyTrainers ist das Mikro-Intervall-Training, das von Karl Müller eigens für dieses Trainingsgerät entwickelt wurde. In sehr kurzen Intervallen – lediglich 15 bis 30 Sekunden – wechseln sich zwei voneinander unabhängige Trainingsphasen ab, wobei der kyTrainer Steigung und Geschwindigkeit während des Trainings variiert.

In der intensiven Phase werden über die Nervenbahnen kleine Muskelimpulse angeregt und so die Muskulatur

**«Bereits bei unserem ersten Test des kyTrainers waren wir uns sicher: «Das ist ein völlig neues, angenehmes und ausgesprochen kurzweiliges Laufgefühl!» Dazu die vielseitigen therapeutischen Einsatzmöglichkeiten – somit war schnell klar, dass dieses Gerät eine hervorragende Ergänzung unserer Trainingsmittel darstellen wird.»**

Michael Multerer, Leiter Bewegung

geloockert. Im koordinativen Teil wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und trainiert, wodurch eventuell vorhandene Schmerzen beim Gehen gelindert werden. Selbstverständlich können sowohl die Dauer als auch die Intensität des Trainings den persönlichen Bedürfnissen individuell angepasst werden. Die vollautomatische Pulssteuerung erlaubt zudem eine bestmögliche Abstimmung auf den jeweiligen Trainingszustand.

Beide Phasen führen mit der Zeit zu unterschiedlichen körperlichen Anpassungen. Durch die intensive, lockernde Phase werden Verspannungen gelöst und die Kondition verbessert, während die koordinative Phase die sensomotorischen Fähigkeiten bzw. die Koordination optimiert.

## Floating: Zwischen Gehen und Laufen schweben

Beim Phasenwechsel muss sich das Gehirn auf die jeweilige Bewegung vorbereiten, während altgewohnte, im Gehirn fest verankerte Bewegungsmuster in den Hintergrund treten. Die Bewegungen auf dem kyTrainer werden dadurch bewusster wahrgenommen und auch bewusster durchgeführt, was Fehlhaltungen automatisch korrigiert. Die häufige Abwechslung der Phasen fördert zudem die Konzentration und Präzision jeder Bewegung.

Joggen – nein, danke? Das trampolinartige Gefühl ist auch für Menschen, die sich bisher nicht für das Laufen erwärmen konnten, ein Anreiz, sich mehr zu bewegen und so wieder in Form zu kommen. Hinzu kommt, dass der Phasenwechsel eine Übersäuerung der Muskulatur verhindert. Da unangenehme Symptome der Überanstrengung ausbleiben, steigt die Motivation und lässt auch sportlich untrainierte Menschen leichter durchhalten.

## Unzählige Trainings- und Entspannungsvarianten

Wohltuend sind die variantenreichen Trainingsmöglichkeiten mit dem kyTrainer – das Mikro-Intervall-Training ist schließlich kein Standardprogramm, das immer gleich abläuft. Für jeden Einzelnen können individuell abgestimmte Programme erstellt und so Millionen unterschiedliche Trainingsschwerpunkte gesetzt werden.

Sofort loslegen – ein ganz unkomplizierter Start gelingt mit einem von über hundert bereits vorinstallierten Programmen. Diese sind für verschiedene Trainingsschwerpunkte und unterschiedlichste Fitness-Niveaus optimiert, wie beispielsweise ausdauer- und rücken-spezifische Mikro-Intervalle.



**Michael Multerer** ist Leiter der Bewegungsabteilung im Parkhotel Igl.

# kybun® – weich und elastisch



## Spezialangebot kybun®@Mayr

- Basisprogramm\* inklusive kybun®-Gruppentrainings
  - 2 Personal Trainings kybun® (à 50 Min.)
  - 5 Teilmassagen (à 25 Min.)
  - 1 Leberwickel mit Bienenwachs
- € 1.290 für 1 Woche, Preis exklusive Hotelzimmer und exklusive kyBoots (in unserem Shop erhältlich)

\*siehe Seite 11