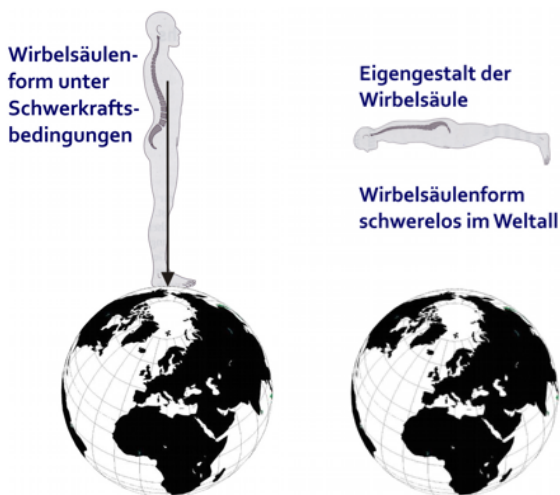


## Erweitertes Rückenkonzept bei Silver Gym

### Das Beuge- und Streckschlingentraining

Silver Gym's Rückenkraftzentrum geht neue Wege und bietet anhand neuester Erkenntnisse in der Human- und Evolutionsbiologie ein Rückentraining an, **welches Ihnen die Eigengestalt der Wirbelsäule zu unterstützen hilft.**

Wir haben uns mit dem „Rückenproblem“ neu und umfassend auseinandergesetzt, haben alle bekannten Erkenntnisse über seriöse Rückentrainingsangebote, auch das bestehende von Silver Gym, untersucht. Dabei haben wir festgestellt, dass ein herkömmliches Rückentrainingsangebot zu wenig ausgelegt ist, um die **Eigengestalt der Wirbelsäule** zu unterstützen. Human- und Evolutionsbiologen haben nämlich herausgefunden: **Den Rücken betreffend sind wir mit der aufrechten Haltung noch nicht komplett an die natürlichen Schwerkraftbedingungen angepasst.** Offenbar existiert kein Erbgut für eine S-förmige Wirbelsäule, denn diese Doppelkrümmung erscheint passiv als Folge der Schwerkraft und der Muskelverspannung. **Mit grösserer Abweichung zur Eigengestalt der Wirbelsäule entstehen Zwangslagen,** die einen Teil unserer Rückenprobleme ausmachen. Die entspannte Wirbelsäule eines Astronauten nimmt in der Schwerelosigkeit ihre Eigengestalt an, ohne eine doppelte S-Krümmung, lediglich leicht gebogen wie bei einer galoppierenden Tierart. (CN)



Diese Aussagen stammen aus dem Buch, „Die Geheimnisse des aufrechten Gangs“ von Carsten Niemitz erschienen im C.H. Beck Verlag. **Carsten Niemitz (CN)** ist Professor an der freien Universität Berlin, Leiter des dortigen Institut der Humanbiologie und Anthropologie und zählt international zu Deutschlands profiliertesten Evolutionsbiologen.

Carsten Niemitz's Erkenntnisse waren für uns bei Silver Gym der Ansatz zum erweiterten Rückentraining, das wir heute anbieten. In den folgenden Ausführungen und Zitaten von Carsten Niemitz stellen wir Ihnen die Erkenntnisse vor, **dass uns die Evolution bezüglich des Rückens auch Nachteile verschafft hat.** (CN)

Diese Erkenntnisse veranlassten uns, nach einem optimalen Kompensationstraining zu suchen. Wir haben im Beuge- und Streckschlingentraining, welches wir heute anbieten können, eine Lösungsmöglichkeit des Problems gefunden. Uns ist es ein Anliegen, Sie als möglicher Benutzer an den Erkenntnissen teilzuhaben, denn ein „wissender“ Anwender einer Trainingsmöglichkeit wird sich den maximalen Nutzen holen können. Um das Beuge- und Streckschlingentraining mit seiner hohen positiven Wirksamkeit zu begreifen, müssen wir in die Evolutionsgeschichte der Menschwerdung zurückschauen.

### Unsere Vorfahren waren galoppierende Wesen (CN)



Aus galoppierenden, landlebenden Raubtieren haben sich zwei Säugetier-Gattungen weiter entwickelt. Aus wolfähnlichen Raubtieren die Delfine und aus Katzenarten unsere äffischen Vorfahren. **Delfine und Affen können galoppieren, hätten wir Menschen nicht zu kurze und zu leistungsschwache Arme, könnten auch wir noch galoppieren** (CN)





Steffisburg

Rückenkraftzentrum



Tel. 033 437 90 33 silvergym.ch info@silvergym.ch

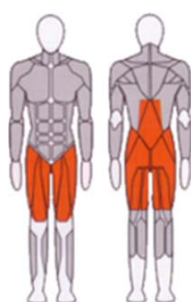
## Der aufrechte Stand ist mit dem für uns typischen hohlen Kreuz gewissermassen eine „eingefrorene“ Streckung im Galopp. (CN)

Das Gehen und Laufen erhält in geringem Masse die Beuge- und Streckschlingenmuskulatur. Regelmässiges Gehen ist empfehlenswert, aber erhält die Beuge- und Streckschlingenmuskulatur zu wenig. Zusätzlich hätten wir ein „Galoppieren“ nötig, damit wir kräftige und gleichgewichtige Muskelschlingen erhalten können, welche stabilisierend und dämpfend wirken. Mit Delfinschwimmen, das dem Galoppieren sehr ähnlich ist, könnten wir diese rückenrelevanten Muskelschlingen kräftig genug erhalten. Delfinschwimmen ist eine kopfgesteuerte Körperwelle, ein elementares Grundbewegungsmuster, welches immer noch in uns angelegt ist. Unsere Wirbelsäule, zusammen mit der Muskulatur, ist immer noch fürs Galoppieren gebaut. Der Delfin und wir Menschen haben gemeinsame Vorfahren. Wir tragen bis 100 Millionen Jahre alte Gensequenzen in uns. Die zurückliegenden Fähigkeiten (Bewegungsmuster, Bewegungsmotoriken) sind noch gespeichert. Wir können dies kopfgesteuert, was bei unseren Vorfahren reflexartig abließ, nachvollziehen. Das menschliche Delfinschwimmen beweist, dass es für den Menschen die schnellste Fortbewegungsart im Wasser ist. Selbstverständlich nur dann, wenn wir die notwendigen Muskelgruppen leistungsfähiger entwickelt haben und sie wieder gelernt haben, im Verbund zu arbeiten. Dazu muss die Atemtechnik eingeübt werden sowie eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit vorhanden sein.

### Muskulatur der Beugeschlinge



### Muskulatur der Streckschlinge



Mit 25 Minuten Delfinschwimmen ausnahmslos jeden Tag würden wir sehr gute Bedingungen für den Rücken schaffen. Es wäre eine ideale Ergänzung zum regelmässigen Gehen oder Laufen. Da mit 9 mal weniger Zeitaufwand das gleiche Resultat erzielt werden kann, indem wir im Bereich der Kraftausdauerfähigkeit trainieren, haben wir uns überlegt, wie wir ein effizientes und wirksames Beuge- und Streckschlingentraining als Erweiterung in unserem Rückentrainingsangebot anbieten können. Die Problematik des „nicht mehr genügend fordern“ der Beuge- und Streckschlingenmuskulatur wurde auch von einem namhaften Fitness- und Medizinalmaschinenhersteller erkannt. Mit dem Wissensstand aus der neusten Human- und Evolutionsbiologie hat **Gym 80 International** zwei

hochwirksame Sondermaschinen entwickelt, womit wir in 2 mal 10 Minuten pro Woche die notwendige Kraft- und Koordinationsfunktion im Bereich der Beuge- und Streckschlingenmuskulatur erreichen können.

### Beugeschlingen-Training



### Streckschlingen-Training



Für uns bei Silver Gym war nun mit Überzeugung klar, dass eine Investition in diese Geräte überaus sinnvoll ist. Wir können damit ein „Galoppieren“ simulieren und unseren Mitgliedern und zukünftigen Interessenten ein überdurchschnittliches Rückentraining anbieten. Deshalb haben wir die Investition gewagt und der Erfolg gibt den Erkenntnissen der Evolutionsbiologie, dem Maschinenhersteller Gym 80 und uns von Silver Gym recht. Dass wir die Eigenschaft dieses Trainingsgeräts nutzen können, um die Simulation des „Galoppierens“ und damit die verlorengegangene Beanspruchung der Beuge und Streckschlingenmuskulatur fördern und somit rückenrelevante Eigenschaften erhalten werden, ist bahnbrechend im Bereich der Fitnessanbieter. Da wir zu den wenigen weltweit gehören, welche diese qualifizierten Sondermaschinen einsetzen, dürfen wir unser erweitertes Rückentrainingsangebot als Exklusivität bezeichnen.

Für mich selber ist es eine besondere Genugtuung, in etwas investiert zu haben, das bei regelmässigem Training unseren Mitgliedern zu hohem, nutzbarem Fortschritt verhilft. Wir haben heute neben anderen differenzierten Krafttrainingsgeräten für die rückenrelevanten Fähigkeiten ein umfassendes Angebot geschaffen, welches über dem Durchschnitt von Fitness- und Wellnessanbietern liegt. So dürfen wir uns mit Stolz **Rückenkraftzentrum** nennen. **Lassen sie sich von uns in ein Rückentraining einführen, dass die Eigengestalt Ihrer Wirbelsäule unterstützen hilft.** Ernsthaften Interessenten bieten wir gratis und unverbindlich 2 geführte Probetrainings an.



Martin Urs Klöti Leiter und Inhaber Rückenkraftzentrum Silver Gym

Steffisburg den 15.10.2007