Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Artikel: Körper und Geist im Einklang
Autor: Donzel, Raphael
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991631

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körper und Geist im Einklang

Im Fluss mit FlowTonic! Das Gerät beruht auf einem neuen Konzept und fordert mit seinem integralen Ansatz Körper und Geist heraus. Das Trainingsprogramm dazu ist für ein breites Publikum und auf jedem Niveau leicht zugänglich.

Text: Raphael Donzel; Foto: BodyMindSpirit/Brigitte Bohren

▶ Rund, klein, leicht und ziemlich flach: Auf den ersten Blick gleicht das Teil einem Frisbee. Funktion hat es allerdings nicht dieselbe. Das aussen aus Nylon und innen aus Polyäthylen bestehende Pad, das auf Oberflächen wie Parkett oder Sporthallenböden perfekt gleitet, ist der jüngste Spross aus der Familie der Fitness- und Gesundheitssportgeräte. FlowTonic – so heisst sowohl das Gerät als auch das Programm zum Trainieren von Kraft und geschmeidig-harmonischen Bewegungen – wurde von Lucia Nirmala Schmidt in Zusammenarbeit mit der Neuenburger Firma Vistawell AG konzipiert und entwickelt. Ein innovatives Konzept, wie die Bewegungspädagogin und Inhaberin des Instituts BodyMindSpirit in Zürich sagt: «Vor dem FlowTonic gab es kein solches Gerät. Früher benutzte ich in meinen Kursen Plastikteller oder Frotteetücher. Das war zwar effizient, aber unattraktiv.»

Stehend, kniend, sitzend, auf der Seite, dem Rücken oder dem Bauch: die Stellungen können ganz unterschiedlich sein. Und Möglichkeiten gibt es viele – auf einer, zwei oder vier Pads. Pilates, Core Conditioning, Bodytoning, Physiotherapie oder Sport: Übungen mit dem FlowTonic sind eine Bereicherung für alle Unterrichtsformen. Die Vorteile sollen beachtlich sein: Anregung und Stärkung verschiedener Muskeln und Muskelschlingen; Aktivierung der Tiefenmuskulatur; Stabilisation und Mobilisierung von Schulter-, Hüft- und Kniegelenken sowie der Wirbelsäule; Optimierung und Erhalt der Bewegungsamplitude aufgrund verbesserter Feinmotorik; Verbesserung der Figur.

Spielerische Seiten

Doch damit nicht genug. Der FlowTonic erweitert den Horizont. «Dieses Gerät fördert nicht nur den Körper (Body), sondern auch den Geist», unterstreicht Lucia Nirmala Schmidt. «Es setzt eine sehr hohe Konzentration (Mind) voraus, damit fliessende Bewegungen entstehen und sich daraus eine Art von innerer Ruhe (Spirit) ergibt.» Und das Gerät spricht ein breites Publikum an. Die Anwendungsmöglichkeiten sind praktisch unbeschränkt, der FlowTonic eignet sich für ein spezifisches Intensivtraining von Leistungssportlern, aber auch für Senioren, weil sich bei der Verwendung die Wirbelsäule stabilisiert und die Gelenke mobilisieren. Beim Einsatz unter Jugendlichen kommt auch noch seine spielerische Seite zum Tragen. Einzige Einschränkung: Das Gerät ist für Schwangere und Personen mit orthopädischen Problemen nicht zu empfehlen.

«Die Verwendung des FlowTonic ist so schwierig oder einfach wie ein Swissball», führt die Zürcher Bewegungspädagogin aus. «Allerdings muss man richtig damit umgehen, damit sich der erwünschte Erfolg einstellt. Und um jede Verletzungsgefahr, die aufgrund von falscher Anwendung entsteht, auszuschliessen.» //

› *Der FlowTonic ist bei Vistawell AG erhältlich.*
Werfen Sie einen Blick auf unser Sonderangebot auf Seite 51. und profitieren Sie von Spezialpreisen.
www.vistawell.ch, office@vistawell.ch

Erste Lehrgänge in Zürich

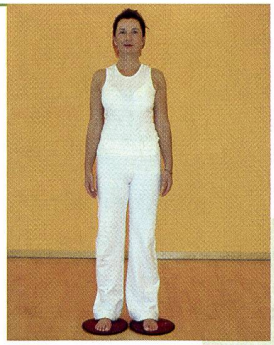
▶ Zurzeit organisiert das Institut BodyMindSpirit Kurse in Zürich. Abgerundet wird das Angebot durch eine DVD in deutscher Sprache. Sie hat eine Laufzeit von mehr als 100 Minuten. Eine wahre Goldgrube für Bewegungsfans. Interessiert? Dann also auf die Scheiben – fertig – losgleiten!

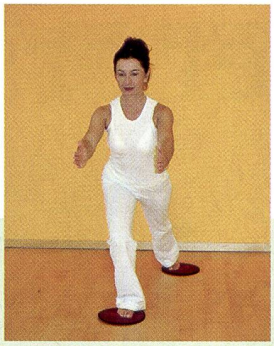
Die Bewegungspädagogin Lucia Nirmala Schmidt hat BodyMindSpirit 1997 gegründet, derzeit eines der renommiertesten Aus- und Weiterbildungsinstitute für klassisches und modernes MindBody wie Pilates und Yoga. BodyMindSpirit ist zusammen mit Vistawell Inhaberin der eingetragenen Marke FlowTonic und organisiert bis Ende Jahr noch zwei Kurse, und zwar am 12. Dezember in Zürich sowie am 13. Dezember in Hannover. Kurse in der Westschweiz und im Tessin sind 2009 geplant. //

› *www.body-mind-spirit.ch*

Deep Lunge

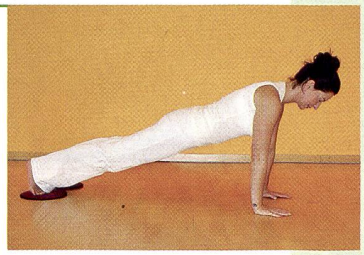
Wie? Die Fussballen stehen auf den Pads, die Fersen auf dem Boden (wichtig für Stabilität!). Ein Bein gleitet nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt, das vordere Standbein wird gebeugt.
Variante: Die Bewegung zur Seite ausführen.
Warum? Kräftigung der Gesäss- und Beinmuskulatur.

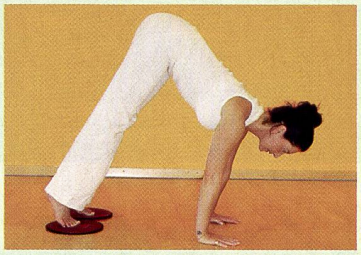




Peak

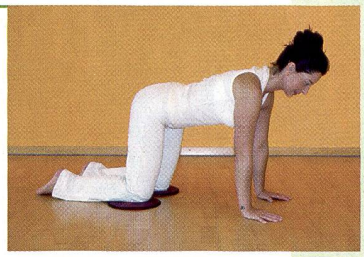
Wie? Im Brett das Becken anheben, die Pads in Richtung Kopf führen und wieder absenken. Die Beine gestreckt halten.
Variante: Die Bewegung nur mit einem Bein ausführen (schwerer).
Warum? Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Körperzentrums (Bauch & Rücken) sowie der Arm- und Schultermuskulatur.

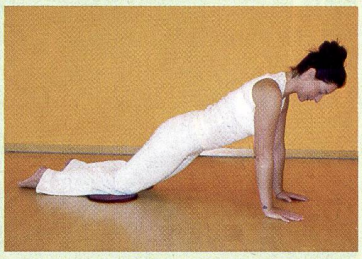




Cat – Big Slides

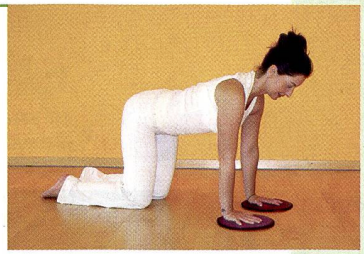
Wie? In der Position der Katze stehen die Knie auf den Pads. Auf den Knien nach hinten und nach vorne gleiten.
Variante: Mit der Grösse der Bewegungsausführung variieren oder die Beine im Wechsel bewegen.
Warum? Ansprache der Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken.

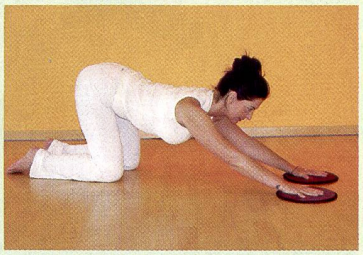




Cat Stretch & Pull

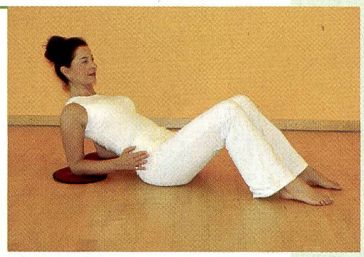
Wie? In der Position der Katze gleiten beide Arme nach vorne und wieder zurück.
Variante: Den Winkel im Hüftgelenk vergrössern (wird schwerer) oder die Arme einzeln im Wechsel nach vorne führen und wieder zurück.
Warum? Kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur sowie die Muskulatur des Rückens und des Bauchs.

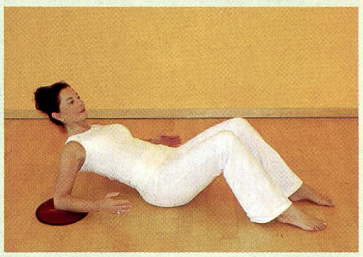


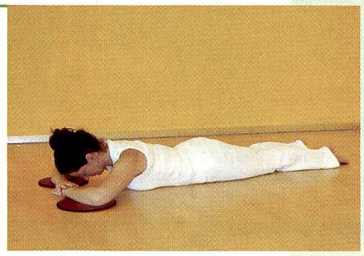
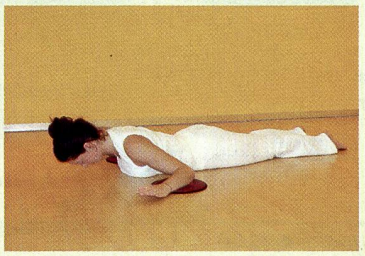


V-Sitz

Wie? Mit den Unterarmen auf den Pads nach aussen und wieder zurückgleiten.
Variante: Mit den Ellbogen kreisen.
Warum? Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Bauchs sowie der Schulter- und Rückenmuskulatur.





Lat Pull

Wie? In einer halbkreisförmigen Bewegung die Pads zum Körper und wieder weg führen.
Variante: Mit der Grösse und dem Tempo der Bewegung variieren.
Warum? Kräftigung der Rückenmuskulatur.