

ItENSIC® - ein stabiler Rücken durch das Training der tiefen Rumpfmuskulatur.

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft



The deep muscle effect...



Ohne Stamm nützt dem Baum die schönste Krone nichts. Ohne Stamm ist das beste Wurzelwerk ohne Wert. Was dem Baum der Stamm, ist dem Menschen der Rumpf. Nur aus einer nachhaltig trainierten Rumpfmuskulatur können wir Kraft, Ausdauer und Körperstabilität beziehen. Hier setzt die neu entwickelte Gerätelinie itensic an, die sich von anderen „Sport-Maschinen“ in wesentlichen Aspekten unterscheidet.

Kraft kommt aus der Mitte.

Herkömmliche Trainingsgeräte nutzen das Prinzip von rotatorischen, d. h. von drehenden Bewegungen, und erreichen damit große, oberflächliche Muskeln, die „Bewegung machen“. Im Gegensatz dazu widmen sich die itensic-Geräte den kurzen und tief liegenden Muskelfasern, die nah am Drehpunkt eines Gelenkes sitzen und deshalb keine weiten und raumgreifenden Trainingsbewegungen benötigen. Diese Muskeln werden durch das itensic-Prinzip translatorischen, d. h. geradlinigen Bewegungen über geringe Distanzen unterworfen. Das Resultat ist eine intensive Stimulierung von Muskeln, die für Stabilität im Zentrum des Körpers sorgen.

Die Umsetzung dieser innovativen Idee, die von Techniken aus der Manual- und aus der Physiotherapie inspiriert ist, maximiert den Trainingseffekt bei körperbewussten Menschen aller Leistungsstufen. Gelegenheitssportler und Rehabilitationspatienten profitieren von der Arbeit an itensic-Geräten ebenso wie ambitionierte Freizeitsportler und Profi-Athleten.

Kontrastprogramm für die Muskeln.

Das itensic-Prinzip beruht auf einer einfachen Idee. Auf allen Geräten ist die Wirbelsäule beim Training fixiert – ab der oberen Lendenwirbelsäule beziehungsweise der unteren Brustwirbelsäule. Das Rückgrat wird dadurch zum „**punctum fixum**“, das Becken zum „**punctum mobile**“ – was bei herkömmlichen Trainingsmaschinen exakt umgekehrt ist. Die itensic-Geräte erreichen somit, dass die tief gelegenen Muskeln der Lendenwirbelsäule zielführend und ohne Verletzungsrisiko angeregt werden. Auf den itensic-Geräten werden die Rumpfmuskeln durch Schubbewegungen über kurze Distanzen stimuliert. Andere Muskeln werden durch die besondere Art und Weise, mit der der Trainierende seinen Körper bewegt, weitgehend „**abgeschaltet**“. Die Bewegungsenergie gelangt so – ungebremst von kompensatorischen Gegenbewegungen – genau dorthin, wo sie ihre Wirkung entfalten kann.

Das Training der Tiefenmuskulatur findet auf drei unterschiedlichen itensic-Geräten statt. Die individuellen Effekte der einzelnen Geräte greifen dabei ineinander. Die Geräte können in unterschiedlichen Positionen genutzt werden – die Steilheit des Trainingswinkels entscheidet über die Intensität des Widerstandes, gegen den der Körper arbeiten muss. Man begibt sich auf das jeweilige Gerät und kann sofort mit den Übungen beginnen. Ein wichtiger Sicherheitsaspekt aller itensic-Geräte ist, dass sich die Arretierung der Sitze erst lösen lässt, wenn der Körper bereits unter leichter Spannung steht. Dadurch wird jegliche Stauchung der Wirbelsäule konsequent vermieden.



itensic f-effect („Front“)

stimuliert die schwer zu trainierenden unteren Bauchmuskeln insbesondere, den *Musculus obliquus externus* (äußerer schräger Bauchmuskel) und *Musculus obliquus internus* (innerer schräger Bauchmuskel).

Die Hüftflexoren (Hüftbeuger) können – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

Erleben unter: www.proxomed.com



itensic b-effect („Back“)

trainiert die tiefen Rückenmuskeln, insbesondere den Musculus multifidus (vielgefiederter Muskel). Die Hüftextensoren (Hüftstrecker) können – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

Erleben unter: www.proxomed.com



itensic s-effect („Side“)

widmet sich dem Musculus transversus abdominis (querer Bauchmuskel).

Die Hüftabduktoren (Hüftabspreizer) können – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

Erleben unter: www.proxomed.com



Neues Denken für den Körper.

Die itensic-Gerätefamilie ist inspiriert von der Überzeugung, dass sich die Mehrheit der am Markt befindlichen Geräte Muskeln widmet, die vorrangig aus ästhetischen Gründen trainiert werden. Eigentlich sollte die Stärkung des Rumpfes die höchste Aufmerksamkeit genießen. Um das zu erreichen, übernehmen die itensic-Geräte Techniken zur Stabilisation und Mobilisation von Muskeln und Gelenken aus der Manualtherapie. Diese Symbiose von physiotherapeutischem Wissen und zeitgemäßem Trainings-Know-how macht die Gerätelinie einmalig.

Das itensic-Prinzip wurde von Nikolai Letow entwickelt. Er ist Physiotherapeut, Manualtherapeut und begeisterter Sportler. Nikolai Letow betreibt seit 1998 ein Präventiv- und Rehabilitationszentrum und unterrichtet Manuelle Therapie und Sportmedizin an zwei Fachschulen. In seinem Trainingszentrum betreut er Fitnessbegeisterte, Reha-Patienten, Freizeit-Athleten und Leistungssportler aus dem Olympia-Stützpunkt Chemnitz-Dresden.

Made in Germany.

Neben dem innovativen Trainingskonzept haben alle itensic-Geräte auch optische und haptische Qualitäten, die sie zu Lifestyle-Objekten für anspruchsvolle Körperbewusste machen. Alle itensic-Geräte werden in Manufakturarbeit in einem deutschen Meisterbetrieb hergestellt.

Sie können bereits ab Werk in nahezu allen Aspekten individualisiert werden. So ist es zum Beispiel möglich, sich von vornherein auf die Körpergröße einer bestimmten Zielgruppe einzustellen.

Zusätzlich können die Geräte durch die Auswahl der Oberflächenmaterialien für die Polster und der Farben für die Pulverbeschichtung nahezu jedem Geschmack angepasst werden.

A woman with blonde hair tied back, wearing a black Nike sports bra, is sitting on a red exercise machine. She is looking towards the camera with a slight smile. The machine has a black handle and a red seat. The background is plain white.

Manualtherapie ohne menschliche Hände.

Nikolai Letows Idee einer Gerätefamilie, die sich intensiv der schwer zu trainierenden Rumpfmuskulatur widmet, findet auch bei einem international renommierten Experten auf dem Gebiet der Orthopädischen Manuellen Therapie (OMT) großen Anklang.

Professor Lasse Thue, Geschäftsführer der Europäischen Akademie für OMT und Lehrer für OMT in mehreren europäischen Ländern sowie in Japan und Südkorea, sagt über itensic:

„Ich bin sehr beeindruckt, dass Sie so funktionelle Geräte für den Lendenwirbelsäulenbereich entwickeln. Meine Arbeit als Kursleiter führt mich um die ganze Welt und bis jetzt habe ich keine Geräte gesehen, die in so einer spezifischen Weise die tiefen Muskeln in der Lendenwirbelsäule trainieren können. Die Trainingsweise entspricht genau den manualtherapeutischen Ideen, die ich in meinen Kursen den Teilnehmern zu vermitteln versuche!“

proxomed[®]
für eine gesunde Gesellschaft

www.proxomed.com

Hauptsitz

🏠 63755 Alzenau
Daimlerstraße 6
☎ +49 6023 9168-0
💻 info@proxomed.com
www.proxomed.com

Office Schweiz

🏠 8266 Steckborn
Seestrasse 161
☎ +41 52 762 1300
💻 info@proxomed.ch
www.proxomed.ch

Österreich

Süssmed
🏠 4911 Tumeltsham
Schnalla 12
☎ +43 77 52-81702
💻 info@suessmed.com
www.suessmed.com

www.proxomed.com

