

Die Kraft, die aus der Mitte kommt

Am Anfang kannte Fitness nur Hanteln und Gewichte
– dann eroberte der Staby die Szene und brachte Muskeln in Schwingung



Am Anfang stand die Erkenntnis, wie unökonomisch das Bewegungsverhalten der meisten Menschen ist. Andrea Burkhardt kann das beurteilen. Nicht nur, weil sie aus einer sehr sportlichen Familie stammt und mit Bewegung und Sport groß geworden ist. Schon eher, weil Schwimmen ihr Sport war, speziell die Langstrecke, auf der ein ökonomischer Bewegungsstil über Sieg oder Niederlage entscheiden kann. Und besonders, weil sie seit mehr als 20 Jahren ein ganzheitliches Gesundheits-, Therapie- und Fitnesszentrum in der Kneippstadt Bad Wörrishofen betreibt.

Dabei fiel ihr „vor allen Dingen in den Gruppfitnesstunden“ auf, wie unökonomisch sich die Teilnehmer darin bewegten. Sie stellte sich die Frage: „Wie kann ich meine Teilnehmer dazu motivieren, dass sie sich mehr aus der Körpermitte heraus und mit Körperspannung effektiver bewegen? Vielen Patienten, Teilnehmern und Hobbysportlern fehlt es aufgrund eines stressreichen und hektischen Alltags oder Immobilität einfach an Körpergefühl und Eigenwahrnehmung. Wie sollen die wissen, woher sie ihre Körperspannung nehmen sollen?“

Aber Andrea Burkhardt wusste wie, woher und vor allem womit. Sie konstruierte einen elastischen Stab mit einem Griff in der Mitte und je einer Kugel an beiden Enden. Wer den Stab in

Schwingung versetzt, trainiert die Fähigkeit der motorischen Steuerung der Sensomotorik, setzt Belastungsreize, die von der Muskulatur koordiniert und ausbalanciert werden müssen und stärkt die Stabilisierung des Rumpfes, der Wirbelsäule und der Arme.

Logisch, dass sie dieser ihrer Erfindung den Namen Staby gab.

Mittlerweile ist der Staby® zu einem der erfolgreichsten Stabilisationsgeräte im Therapie-, Sport- und Fitnessbereich avanciert und zülfach von Konkurrenten kopiert. „Eigentlich haben mich zu Beginn viele gar nicht ernst genommen, der erste, der dies tat, war A.J. Green, einer der weltbesten Aerobic-Presenter und Studiobetreiber aus München, ansonsten wurde ich eher belächelt. Aber das hat sich dann nach den ersten Kopien 2002/03 schnell geändert. Zeitzeugen gibt es immer noch genug, die Form meines Prototypen gibt es auch heute noch,“ erklärt sie.

Das erfolgreichste Stabilisationsgerät

Das Fitnessgerät hat seit 2001 seinen Siegeszug durch ganz Deutschland und weit darüber hinaus angetreten. Denn Vibrationen und kleinste Bewegungen des Stabs können den Menschen wesentlich helfen. „Der Fokus liegt

darauf, dass man die ansteuernde und haltungsverantwortliche Muskulatur auf einfache und effektive Weise wieder trainiert. Auch Eigen- und Tiefenwahrnehmung spielen eine große Rolle,“ erklärt die 49-jährige Erfinderin.

Mit dem Staby® machte die gebürtige Bad Wörrishoferin selbst Sportler wie den 2,15 Meter großen Boxhünen Nikolai Valuev fit. Sie kurierte dessen Schulterprobleme und trug so zur Verteidigung seines WM-Titels bei. Während eines Besuches im Bundesleistungszentrum Kienbaum konnte sie dann mit Boxern aus dem Sauerland Boxstall Berlin wie Marco Huck, Sebastian Sylvester, Arthur Abraham und dem legendären Uli Wegener ein Training mit dem STABY abhalten. Olympiastützpunkte, Therapiezentren, Fitnessclubs und Hobbysportler setzen in ihren Trainings- und Therapieeinheiten den Staby® seit vielen Jahren erfolgreich ein. Darauf ist sie stolz.

Für alle Altersklassen und Fitnessgrade

Das Besondere ist, dass jeder, vom Rollstuhlfahrer bis zum Leistungssportler, vom Kind bis zum Senior, mit dem Staby® trainieren kann. Denn ganz einfach auf den Punkt gebracht: Nicht der Mensch bewegt den Stab, sondern der Staby® bewegt den Menschen.