

## TREND-SPORT-ART SMOVEY

**Ganz einfach und effektiv fit bleiben, Muskeln und Gewebe stimulieren und zusätzlich noch die Handreflexzonen massieren - all diese Effekte lassen sich mit dem neuen Fitnesstrend namens Smovey erzielen. Dabei spielen das Alter oder der Trainingszustand keine Rolle, praktisch jeder kann mit dem Smovey ein ganz neues Körpergefühl entwickeln.**



Smovey ist ein so genanntes Schwingringsystem bestehend aus einem Spiralschlauch aus grünem Kunststoff mit vier darin frei laufenden Stahlkugeln und einem mit Dämpfungselementen versehenem Griffsystem. Die Übungen werden mit zwei Smoveys durchgeführt. Der Entwickler des neuen Fitnessgerätes ist der Österreicher Johann Salzwimmer, ein Ski- und Tennislehrer, der an Parkinson erkrankte. Als Sportler wollte Salzwimmer seine Mobilität und Sportlichkeit möglichst

lange erhalten und erkannte dabei den **therapeutischen Effekt von Schwungmassen**, was schließlich zur Entwicklung des Smovey führte. Ein Team aus Ärzten, Physiotherapeuten und Fitnesstrainern entwickelte schließlich ein Anwendungsprogramm für den Smovey, welches die drei Bereiche Gesundheit, Fitness und Therapie abdeckt.

Das Schwingen mit dem Smovey (sog. smoving) erzielt durch die wirkende Schwungmasse von bis zu fünf Kilo Effekte in den Bereichen Kräftigung, Ausdauer, Mobilisierung, Koordination und Fettstoffwechsel. Gleichzeitig wirken die Vibrationen der Stahlkugeln wie bei einer Massage mit Schwingungen von etwa 60 Hertz, was die Tiefenmuskulatur und die Handreflexzonen stimuliert.

### Wo kann man Smovey ausüben?

Ob auf dem Teppich im Wohnzimmer, im Garten, im Park, im Schwimmbad, am Strand oder im Fitnessstudio - Smovey lässt sich im Prinzip überall ausüben. Man braucht für die Übungen mit den beiden grünen Schwingringen generell nicht viel mehr Platz als ungefähr für eine Gymnastikmatte benötigt wird. Im Allgemeinen empfiehlt sich bei der Ausübung des neuen Fitnesstrends ein möglichst ebener Untergrund, auf dem man eine gute Standfestigkeit hat. In vielen Fitnessstudios, Sportzentren und Reha-Einrichtungen werden mittlerweile auch Kurse und Workshops angeboten, in denen man Smovey unter Anleitung und gemeinsam mit Gleichgesinnten ausüben kann.

Spezielle Kennenlern-Workshops bieten außerdem die Möglichkeit, in die neue Fitness-Praxis hineinschnuppern, und wer Gefallen an dem innovativen Gerät und den Übungen findet, kann sich auch zum Smovey Coach ausbilden lassen, um sein Wissen an andere weiterzugeben.

## Smovey in der Praxis

Smovey in der Praxis bedeutet leicht auszuübende Fitnessübungen mit einer maximalen Wirkung auf die verschiedensten Bereiche des Körpers. Spezielle Workout CDs, Übungsbücher und Kurse helfen bei der Zusammenstellung des persönlichen Trainingsprogramms. Dabei gibt es motorisch anspruchsvollere Übungen für den Bereich "smoveyYOUNG", bei "smoveyFIT" werden spezielle Fitnessübungen auch für die Anwendung im Wasser gezeigt und "smoveyCARE" beinhaltet Übungssequenzen speziell für den Reha-Bereich. Auch lässt sich der Smovey effektiv mit dem Walkingsport kombinieren, so dass man beim "smoveyWALKING" die verschiedenen Übungen in Bewegung durchführt und so die eigene Fitness noch zusätzlich steigert.

## Fazit

Der neue Fitnesstrend ist durch seine breite Wirksamkeit in den verschiedensten Bereichen von der Kräftigung über den Fettabbau bis zur Massage und Lymphdrainage besonders effektiv. Zudem lässt sich Smovey quasi überall ausüben und erfordert außer den beiden grünen Ringen keine besondere oder teure Ausrüstung.

Dementsprechend handelt es sich um Fitness für jedermann, vom Kind zum Senioren, die sich sehr individuell an die eigenen Bedürfnisse und Anforderungen anpassen lässt. Immer mehr Fitnessbegeisterte üben den neuen Trendsport aus, und alleine in Österreich gibt es bereits mehrere hundert smoveyCOACHES, was den breiten Erfolg der grünen Ringe zusätzlich unterstreicht.

Bericht von 25.9. 2013