

Kleine Ringe – große Wirkung

Jetzt kommt neuer Schwung ins Leben

Ein neuer Fitnesstrend schwingt aus Österreich in alle Welt: knallgrüne Ringe aus geriffeltem Kunststoffschlauch, in dem sich vier Stahlkugeln bewegen. Smovey Vibroswing, so lautet der Name dieser neuen Schwingringe, die zu vielen Übungen eingesetzt werden können. Wie man damit trainiert und was sie bewirken sollen, lesen Sie hier.



Was aussieht wie ein Kinderspielzeug, ist in Wirklichkeit ein Fitness- und Gesundheitsgerät, das mittlerweile mancherorts Anwendung findet – die Smoveys. Der Name soll Freude vermitteln und steht für „swing, move and smile“, also schwingen, bewegen und lächeln. Die knallgrüne Farbe ist ebenfalls speziell gewählt – sie soll Harmonie und inneres Gleichgewicht ausdrücken. Die beiden Ringe haben ein Gewicht von jeweils 500 g. Beim Schwingen entsteht bis zum Zehnfachen der Masse an Fliehkräften. Dieses Gewicht nimmt man da-

bei selbst nicht wahr, die Tiefenmuskulatur im Körper aber schon. Entscheidend für die Stimulation der Tiefenmuskulatur sind die Vibrationen, die durch die Kugeln in den geriffelten Schläuchen entstehen. Die Schwingungen erzeugen vor allem an den kleinen Skelettmuskeln des Körpers eine Reaktion und sollen so die Wirbelsäule und Gelenke stabilisieren. Die Vibrationen wirken sogar bis ins motorische Zentrum des Gehirns, was gerade auch für Menschen, die an Morbus Parkinson erkrankt sind, von großem Vorteil sein kann.

Optimal gestaltet

Ausgetüfelt hat das Sportgerät, das in München bei der Internationalen Fachmesse für Sportartikel und Sportmode ISPO mittlerweile mit dem New Brand Award ausgezeichnet wurde, der österreichische Gastronom und Tennisspieler Johann Salzwimmer. Er erhielt im Alter von 50 Jahren die Diagnose Parkinson. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich rapide, aber er wollte sich nicht damit abfinden. Er experimentierte mit Gartenschläuchen, die er auf

Tennisschlägern befestigte. In die Schläuche legte er Metallkugeln, die sich bei den Schwingungen bewegten. Bei Spaziergängen hatte er seine Schläger immer dabei, schwang sie am Körper auf und ab und stabilisierte somit seine Gesundheit. Er erzählte seinen Freunden davon. Gemeinsam mit Willi Enzlberger entwickelte er aus der Idee das neue Sportgerät, das in der Integrationswerkstätte im oberösterreichischen Weyer von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen von Hand gefertigt und vermarktet wird.

Die Frequenz von 60 Hertz, die entsteht,

schen mit anderen neurologischen Erkrankungen, beispielsweise Multiple Sklerose oder Alzheimer, können stabilisiert und ihr Leiden sogar gelindert werden. Bei Menschen mit vergrößerten Lymphknoten wurde durch das Training mit den Smoveys eine Verkleinerung der Knoten sowie eine verbesserte Immunabwehr festgestellt. Die Schwingringe werden auch in der Nachsorge bei Brustkrebspatientinnen eingesetzt. Durch das Training wird z. B. die Beweglichkeit bei Rheumakranken verbessert.

Verspannungen, Nacken- und Kopfschmerzen oder einseitige Belastungen des Körpers können durch die sanft schwingenden Bewegungen abgebaut werden und bei Übergewicht kann das regelmäßige Training für Gewichtsverlust und Muskelaufbau sorgen. Durch die Vibrationen während der Bewegung werden darüber hinaus die Meridianpunkte in den Handreflexzonen stimuliert, was auf die inneren Organe positiv wirken kann. Wenig aktiven Menschen können Smoveys als einfacher Bewegungsanreiz helfen, mehr Spaß an Bewegung zu bekommen. Und auch Senioren sind begeistert von den ringförmigen Hanteln, die im Sitzen, im Stehen, beim Spazierengehen oder sogar bei Wassergymnastik eingesetzt werden können. Sportler sehen in den Smoveys zusätzliche alternative Trainingsmittel, die im Bereich der Koordination, Rumpf- und Haltungsverstärkung eingesetzt werden können.

So wird trainiert

Beim Training mit den handlichen Ringen dürfen die Handgelenke nicht abgeknickt werden. Die Kugeln in den Ringen müssen gleichmäßig vor- und zurückrollen, ohne dass sie am Griff anschlagen. Beim Schwingen immer auf einen festen Stand achten und den Oberkörper stabil halten.

Probieren Sie doch einmal folgende Übungen:

Ausdauertraining:

Mit den Ringen abwechselnd beide Arme vor- und zurückschwingen. Einfach losmarschieren oder beherzt auf der

Stelle treten. Die Knie dabei so hoch wie möglich anheben. Mindestens 3 Minuten gehen.

Stärkung von Oberkörper, Armen und Oberschenkeln:

Mit dem rechten Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorn gehen und das Gewicht ebenfalls nach vorn verlagern. Knie und Knöchel des rechten Beines stehen senkrecht übereinander und der Rücken wird gerade gehalten. Die Ringe mit beiden Armen locker abwechselnd an den Körperseiten nach vorne und hinten schwingen. Dauer der Übung etwa 1 Minute, dann das linke Bein nach vorne stellen.

Kräftigung von Schultern, Rumpf und Po:

Die Beine etwa hüftbreit auseinanderstellen, die Knie leicht beugen. Den Rücken gerade halten und die Bauchmuskeln anspannen. Aus den Schultern heraus die Arme mit den Ringen parallel vor- und zurückschwingen. Zuerst sanft und behutsam anfangen, dann allmählich kräftiger schwingen. Übungsdauer etwa 3 Minuten.

Balance- und Koordinationstraining:

Den rechten Arm entlang des Körpers vor- und zurückschwingen, den linken Arm in Schulterhöhe horizontal nach vorne und zur Seite schwingen. Mit kleinen, exakt ausgeführten Schwüngen beginnen und langsam die Schwünge vergrößern. Etwa 1 Minute schwingen, dann die Seiten wechseln.

Weitere Infos und Trainingsanleitungen finden Sie im Internet unter www.smovey.com.