

Neongrüne Wunderringe

FÜR SIE GETESTET: SMOVEY

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

Normalerweise kommen trendige Fitnessgeräte aus Amerika oder Skandinavien, doch Smovey ist zu 100 % made in Austria. Erfunden und erzeugt in Oberösterreich faszinieren die neongrünen Smovey-Ringe immer mehr Fitnessbegeisterte. In den Röhren befinden sich vier Kugeln, die bei Bewegung in Schwung geraten und den sogenannten „Vibroswing“ erzeugen, der den Körper sanft trainiert und massiert. Wir testen, wie effektiv Smovey tatsächlich ist.

Mein erster Eindruck. Auf den ersten Blick mögen Smovey-Vibroswing-Ringe einen femininen Eindruck erwecken. Der Großteil der Wellness Magazin-Leser ist weiblich, denke ich mir und „opfer“ mich, um ein Sportgerät für unsere Damenwelt zu testen. Doch kaum habe ich den Smovey in die Hand genommen, ändert sich meine Weltanschauung. Das Gefühl der im Ring hin- und herschwingenden Kugeln fasziniert mich von der ersten Minute an. Es vibriert wohltuend in den Handflächen. Die Schwingung überträgt sich auf den ganzen Körper.

Service

Selbst ausprobieren ALLE FACTS ZUM SMOVEY

Der Gründer: Smovey ist eine Entwicklung von Johann Salzwimmer aus Oberösterreich. 2007 wurde das österreichische Produkt auf der Münchner ISPO mit dem Brand New Award ausgezeichnet. Smovey wird vollständig in einer oberösterreichischen Integrationswerkstatt hergestellt.

Workout-Set: Das Smovey-Vibroswingset bestehend aus zwei Smovey-Ringen und einem Booklet mit den Basisübungen kostet € 74,90; Info: www.smovey.com

Smovey-Training: Aktuelle Termine zu Smovey-Gruppenkursen mit Personaltrainer Wolfgang Cyrol findet Sie auf www.dein-coach.at

1

„Die Kugeln sollen nicht hart am Griff anschlagen, sondern gleichmäßig vor- und zurückgleiten“, erklärt mir Wolfgang Cyrol. Er ist Personalcoach und veranstaltet regelmäßig Smovey-Workouts in der freien Natur. Bei meinem Testversuch findet das Workout in Schönbrunn statt. Es ist bitterkalt, trotzdem haben sich um die 15 Personen vor der Gloriette eingefunden. Schon die Zusammenstellung der Gruppe zeigt mir, dass Smovey alt und jung, männlich und weiblich anspricht. Zum Warmwerden marschieren wir durch den Park und schwingen die Arme gegengleich zu den Beinen mit. Ein paar Minuten dauert es, bis ich meinen eigenen Rhythmus gefunden habe. „Vor allem nach hinten ausschwingen“, ruft mir der Trainer zu. Smovey unterstützt die natürlichen Bewegungsabläufe, insofern kann das Training mit diesen Ringen beim Walken, aber auch beim Laufen, Skaten und sogar beim Aqua-Jogging angewendet werden.

Fazit. Nach der Aufwärmrunde stellen wir uns im Kreis auf und absolvieren Kräftigungs- und Ausdauerübungen. Ich fühle mich mit meinen schwingenden Smovey-Ringen wie ein Zirkusartist – allerdings einer mit Koordinationsschwierigkeiten, denn mit fortschreitender Dauer werden die einzelnen Übungen immer intensiver. Müssen der linke und der rechte Arm gleichzeitig völlig verschiedene Bewegungen durchführen und wird dazu auch noch ein Fuß vom Boden gehoben, trainieren Sie mit Smovey

Die Smovey-Ringe erlauben viele Wiederholungen



1. Seitliches Schwingen für die Brust 2. Der Trainer kontrolliert 3. Beim Walking schwingen die Arme natürlich mit

Kraft, Koordination und Balance auf einmal. Nach der Workout-Stunde habe ich tatsächlich das Gefühl, etwas für meinen Körper getan zu haben. Ein Smovey wiegt 500 Gramm. Durch die Schwingmasse wirkt das Training jedoch wie Hanteltraining mit jeweils 5-kg-Hanteln. Mit 5-kg-Hanteln würden die meisten Gruppenteilnehmer nach wenigen Wiederholungen schon an ihre Belastungsgrenzen stoßen. Beim Vibroswing System hält der Trainierende länger durch. Erst am nächsten Tag meldet sich die Muskulatur bei Neueinsteigern mit Muskelkater. Laut Hersteller sind die positiven Wirkungen des Smovey-Workouts vielfältig: Neben Steigerung der Ausdauer und Kraft kommt es zu einer Stärkung des Immunsystems, einer Regulierung der Muskelspannung, Steigerung der Beweglichkeit, verbesserten Körperwahrnehmung und zu einem Stressabbau. ■