

smoveys – ein neuer Fitnesstrend

Dieses Kribbeln im Arm ...



Im Frühling sieht man sie wieder im Prinzenpark oder am Heidbergsee: smovey-Enthusiasten, die forschen Schrittes mit quietschgrünen Ringen in den Händen die Arme schwingend durch die Natur laufen. **inSport** hat sich den Trend mal aus der Nähe angesehen.

von **Leonie Steger**
Fotos **Leonie Steger, Wikipedia**

Swing, move und smile. Aus diesen drei Begriffen setzt sich die Bezeichnung für das neue Trendfitnessgerät, den smovey zusammen. Das Tool sieht aus wie ein Stück grasgrünen Gartenschlauchs, dessen Enden miteinander verbunden werden. Am Verbindungsstück gibt es einen Griffbereich aus Schaumstoff. Das

Besondere: im Schlauch befinden sich vier schwere Stahlkugeln, die während des Sportes in Bewegung gesetzt werden. Da der „Gartenschlauch“ etwas geriffelt ist, gibt es während des Schwingens einen angenehmen klangschalenartigen Kribbeleffekt in Händen und Armen, denn die Vibrationen werden in den Körper weitergeleitet. In ihren Kursen erklärt smovey-Coach Janka Harms die Grundhaltung, Griffpositionen und verschiedene Übungen. Davon gibt es erstaunlich viele, ob parallele Schwünge, kombiniert mit Kniebeugen oder Partnerübungen à la Holzällersäge. So ominös-einfach das Gerät aussieht, so überraschend vielfältig sind doch die Einsatzmöglichkeiten. „Viele Leute kennen die

smoveys noch nicht, aber wenn sie dann mal in einem Kurs mitgemacht haben, sind sie meist begeistert“, berichtet Harms. Die 44-jährige Heilpraktikerin hat sich im letzten Jahr zum smovey-Coach ausbilden lassen. An einem Wochenende lernte sie praktische und theoretische Grundlagen. „Das Erlern habe ich dann gleich in den Kursen umgesetzt, aber auch stetig durch eigene Ideen erweitert. Ich habe zum Beispiel Übungen für Fortgeschrittene mit eingebaut sowie choreografische Übungsabfolgen mit Musik hinzugefügt.“ Ihre Kurse bietet sie nun für Privatleute wie auch für Firmen, in der Halle oder im Freien an.

Ein bisschen Überwindung kostete es den einen oder anderen schon, mit den grünen Schwingringen durch die Natur zu laufen, meint Harms. Noch wird man mit dem Gerät, das ursprünglich von dem an Parkinson erkrankten Österreicherischen Skifahrer und Tennisspieler Johann „Salzhans“ Salzwimmer zur Eigentherapie entwickelt wurde, interessiert bis argwöhnisch beäugt: Wieder so ein

neuer Trend für Menschen, die keinen „ordentlichen Sport“ betreiben wollen? Statt mit Walkingstöcken, wird jetzt mit Gartenschläuchen hantiert? Der Hula-Hoop in neuem Design? Solcher Skepsis kann man nur proaktiv begegnen und zum durchaus schweißtreibenden Ausprobieren ermuntern. Wie bei jeder Sportart kommt es auch beim smovey-Training darauf an, wie man es anstellt. Auf körperliche Einschränkungen sollte man selbstverständlich entsprechend Rücksicht nehmen, außerdem ist eine gute Einführung wichtig. Nicht zu unterschätzen: Die Schläuche wirken, einmal in Bewegung gesetzt, durch die Hilfe von Fliehkraften mit einer Masse von bis zu fünf Kilogramm auf Arme, Schultern und Rücken. Richtig dosiert und angewendet, können viele Beschwerden mit den smoveys angegangen werden, wie die 48-jährige Kursteilnehmerin Ariane berichtet, die mit chronischen Schulterschmerzen zu kämpfen hatte: „Letztes Jahr konnte ich meine Arme teilweise gar nicht bewegen, konnte nicht mal schlafen und brauchte alle vier Wochen Spritzen. Seitdem ich regelmäßig mit den smoveys trainiere, habe ich nur noch ab und an Beschwerden.“ Sicher, ein anderes

Training hätte das vielleicht auch geschafft – aber vielleicht mit weniger Spaß an der Sache.

Ob smovey oder nicht ist letztlich eben Typsache. „Vor allem Frauen spricht das Tool an“, weiß Harms. Das Gerät wird allerdings nicht nur als Lifestyle-Objekt, sondern teilweise auch etwas esoterisch als Energie-

»Vor allem Frauen spricht das Tool an«

Wunderwaffe beworben. Unnötig, denn auch ohne solche Marketingstrategien kommen die Ringe offensichtlich an. Das liegt daran, dass man die smoveys so gezielt einsetzen und dosieren kann – übrigens auch als wohltuendes Massagegerät oder zur Lymphstimulation. In der Bewegungstherapie und Altenpflege sind die Ringe daher längst angekommen. „Es

gibt aber beispielsweise auch schon smovey-Yoga und smovey-Dance, also Leute, die damit richtig Tanzen, Mambo und so weiter. Das macht wirklich Spaß. Ich habe dafür noch keine spezielle Ausbildung, aber irgendwann will ich das gerne angehen.“ Wenn man die dynamische dreifache Mutter einmal in einer smovey-Einheit kennen gelernt hat, ahnt man, dass das wohl nicht mehr allzu lange dauern kann und wir vielleicht schon bald tanzende Gruppen mit grünen Ringen in den Parks der Stadt antreffen werden ...

Ein Ring sie zu trainieren: Mit dem smovey will Janka Harms Braunschweiger fit und gesund machen.



ANGEBOTE UND KURSE VON JANKA HARMS

unter www.jankaharms.de.
Hintergrundinformationen gibt es auch auf www.smovey.com.

NEUBAUERS
Grillspezialitäten

Ab sofort erhalten Sie in allen Neubaue-Filialen die **Grillbroschüre 2015**

- ✓ Grillspezialitäten
- ✓ Rezeptideen
- ✓ Antipasti und Salate
- ✓ Dessertkreationen

www.fleischerei-neubaue.de

D.|E.|Küche
Das Einbauküchen Team

Ihre Vorteile bei uns :

- Kreative persönliche Beratung
- Planung, Beratung, kostenloses Aufmaß, Lieferung und Montage aus einer Hand
- Frei geplante Küchen Lieferung und Montage, bei ausgewählten Modellen, innerhalb von 3 Wochen

3D-Küchenkino
IHRE Küchenplanung in Lebensgröße und 3D.

Küchenarmatur
massiv Edelstahl

295,- €

Hafenstr. 60 | 38112 BS | Tel. 0531.31 05 46 20
E-Mail: info@dekueche.de | Web: www.dekueche.de
Mo.-Fr. 14-19 Uhr, Sa. 10-19 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Sonderaktion bis 30.04.2015

☎ 05351/424757

V. Gloger
Internetpräsenz: gloger.com

Haustüren Vordächer Terrassen-überdachungen Wintergärten Markisen Garagentore Fenster & Rollläden Schiebeanlagen Faltenlagen

Aktion gültig auf alle Produkte und Montagen
mind. 21% RABATT

HELMSTEDT GRÖPERN 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommerdorf Bergstraße 48, Produktion und Logistik