

Smovey

Kleines Tool, große Wirkung

Wenn Ihrem Workout das gewisse Etwas fehlt, dann schnappen Sie sich doch ein Paar Smovey-Schläuche. Diese sind gut für die Muskeln ohne groß anzustrengen.

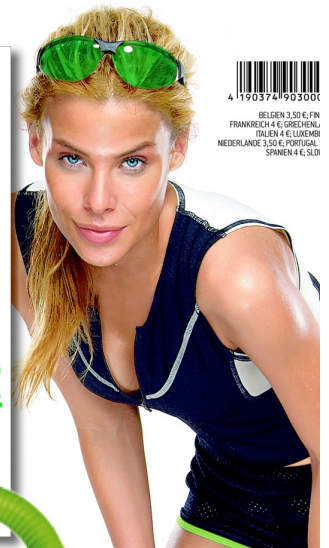
Wer keine Lust auf große Anstrengung hat, aber trotzdem viel bewirken will, der ist bei den sogenannten Smoveys an der richtigen Adresse. Diese Sport-Tools sehen zwar auf den ersten Blick befremdlich aus, liefern beim Workout aber laut Testberichten ein tolles Ergebnis. Bei den Smoveys handelt es sich um zwei gerippte Plastikschläuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen soll. Auch für die Osteoporose-Vorsorge eignet sich das Smovey-Tool.

Vielfältig einsetzbar

Wer mit Smoveys trainiert, dem sind dem Hersteller zufolge keine Grenzen gesetzt. So lassen sich die Spiralschläuche ganz leicht ins Workout integrieren – ob nun bei den Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden oder beim Joggen oder Walken in der freien Natur. Wer mit den Smoveys laufen geht, der verbrennt durch die Vibration und das zusätzliche Gewicht, mehr Kalorien als beim herkömmlichen Laufen. Da die Schläuche rutschfest und wasserdicht sind, kann man sie außerdem auch bei der Wassergymnastik einsetzen. Dies macht dieses Sport-Tool ideal für den therapeutischen Bereich: Das Training im Pool eignet sich für Menschen, die sich von Verletzungen erholen, da durch den Wasserwiderstand Knochen, Gelenke und Muskeln entlastet werden. Das Training mit den Smoveys ist dadurch schmerzfrei und trotzdem effektiv. Auch als Massage-Tool kann man die grünen Ringe einsetzen und so Verspannungen lösen.

Für jeden geeignet

Aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich das Smovey-Training für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an. Da die Schläuche unter anderem die Koordination verbessern, können auch Kinder und Jugendliche mit den Smoveys sporteln und mit den Einsatzmöglichkeiten experimentieren. Musikbegeisterte lassen können die Tools ganz leicht in ihr Tanz-Workout integrieren – egal ob Sie auf Salsa, Hip-Hop oder Pop stehen. Die



4 190374 903006
BELGIEN 3,50 € / FN
FRANKREICH 4 € / GRIECHENL.
ITALIEN 4 € / LUXEMBOURG
NIEDERLANDE 3,50 € / PORTUGAL
SPANIEN 4 € / SLO.

Handhabung der Smoveys fällt leicht und es dauert nicht lange, sich an die Schläuche zu gewöhnen – intuitiv kann man selbst den Rhythmus für den richtigen Umgang mit ihnen lernen.

Von Ärzten empfohlen

Studien zufolge verbessert das Training mit Smoveys die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke, was sie für die Orthopädie wertvoll macht. Wer sein Workout mit diesen Tools betreibt, kann Verletzungen vorbeugen und seine Muskulatur effektiv für andere sportliche Aktivitäten (z.B. Tennis) trainieren. Auch bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson sollen die Smoveys eine positive Wirkung zeigen. Bewegungsstörungen (wie das Zittern bei Parkinson-Erkrankten) lassen bei regelmäßigem Training angeblich maßgeblich nach.

Los geht's!

Erhältlich sind die Smoveys für 99,90 Euro bei lizenzierten smoveyPARTNERN. Das Set enthält neben den beiden Schläuchen eine Anleitung sowie eine Trainings-DVD. Wer nicht alleine in die Smovey-Welt einsteigen will, kann sich auf der Seite einen ausgebildeten und lizenzierten smoveyCOACH suchen, der beim Workout hilft. Zudem gibt es smoveyKENNENLERN-Workshops und smoveyWALKS, an denen man sich in Gruppen beteiligen kann.

