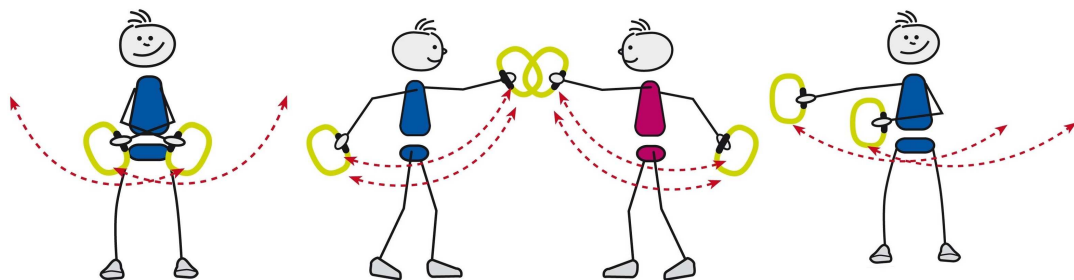




Gymnastikprogramm

In Schwung mit dem SMOVEY®

- Ganzheitliches Training -



Vorbemerkungen/Ziele

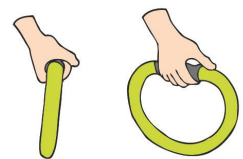
SMOVEY Vibroswing® unterstützt natürliche Bewegungsabläufe nach dem Grundprinzip der Schwingung. Vier frei bewegliche Stahlkugeln in einem Spiralschlauch erzeugen durch die stete Vorwärts- und Rückwärtsbewegung eine spürbare Vibration, die sich positiv auf das Lymphsystem und den Muskeltonus auswirkt.

Die vorgestellten Übungen trainieren Rumpf, Schultern und Arme sowie kombiniert auch die Beine. Zudem werden die Koordination und die Körperwahrnehmung geschult.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.
Alle Übungen sind Indoor und Outdoor durchführbar.

Material:

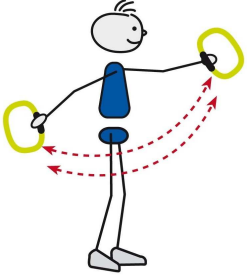
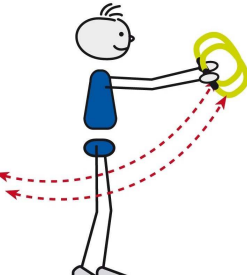
Je Teilnehmer/-in zwei SMOVEY Vibroswings®

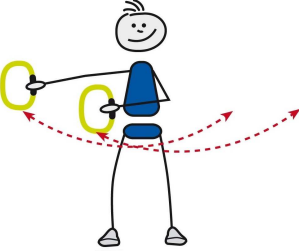
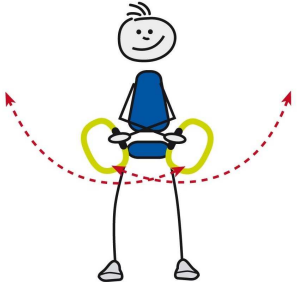



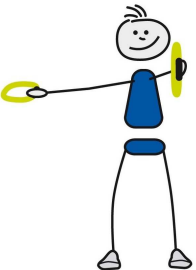
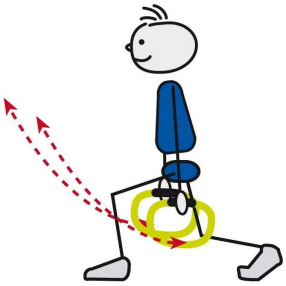
Durchführungshinweise

- **Greifen der SMOVEY Vibroswings®:** Die beiden Spiralschlauchringe werden am Griffelement aus schwarzem Moosgummi gegriffen. Je nach Übung umschließt der Daumen das Griffelement oder liegt an. Die Handgelenke sind in neutraler Position. Die Ringe zu Beginn einer Übung locker in der Hand führen. Mit Steigerung der Schwungintensität umschließt die Hand den Griff stärker.
- **Schwingen der SMOVEY Vibroswings®:** Die Ringe können seitlich neben dem Körper gegengleich oder parallel vor- und zurückgeschwungen werden. Die Stahlkugeln schwingen an den Enden des Ringes gegen das Griffelement und können je nach Schwungintensität aufgrund der Fliehkräfte von 500 Gramm in der Ruhestellung bis 5 Kilogramm in der Bewegung erreichen. Der Schwung wird am langen Arm beidseitig oder einseitig durchgeführt.
- **Übungsdauer:** Je Übung bei Anfängern/Anfängerinnen zwischen 30–60 Sekunden, bei Fortgeschrittenen je Übung ca. 1–2 Minuten.

„In Schwung mit dem SMOVEY®“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Arm- schwung gegengleich		Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts, Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand oder kleiner Ausfallschritt</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Abwechselnd mit dem rechten/linken langen Arm aus den Schultern vor- und zurückschwingen.</p> <p><i>Steigerung:</i> Gleichzeitig den rechten/linken Fuß kurz vom Boden abheben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinauschieben.
Arm- schwung parallel		Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts, Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand oder kleiner Ausfallschritt</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt. Beide Arme im gleichen Ausmaß vor- und zurückschwingen.</p> <p><i>Steigerung:</i> Beim Vorschwung auf die Zehen hoch gehen, beim Rückschwung auf die Fersen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. • Nicht ins Hohlkreuz schwingen.

<p>Arm- schwung seitlich parallel</p>		<p>Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts und der Koordination, Rumpfstabilisation, Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme abwechselnd gleichzeitig nach rechts/links schwingen.</p> <p><i>Steigerung:</i> Beide Arme auf die linke Seite schwingen und rechtes Bein anheben. Beim Schwung zur rechten Seite das linke Bein anheben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinausschieben. • Den Rumpf stabil halten und eine seitliche Rotation vermeiden!
<p>Arm- schwung seitlich mit vorne kreuzen</p>		<p>Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts und der Koordination, Rumpfstabilisation, Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Breiter, tiefer Stand</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt. Die Arme vor dem Körper im Wechsel kreuzend schwingen. Die Ringe berühren sich hierbei nicht.</p> <p><i>Steigerung:</i> Beim Aufwärtsschwingen die Fersen anheben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinausschieben. • Schultern tief halten!
<p>Rumpf- drehung</p>		<p>Mobilisation der Brustwirbelsäule Kräftigung der Rumpfmotoren, Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper ist aufrecht. SMOVEY Vibroswings® auf das Brustbein legen und mit gekreuzten Armen fixieren. Den Oberkörper bewusst langsam nach rechts und links drehen. Dabei jeweils die rechte/linke Schulter nach hinten führen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinausschieben. • Der Blick ist nach vorne gerichtet und folgt der Bewegung. • Die Halswirbelsäule ist lang gestreckt!

<p>Kreuz und quer</p>		<p>Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Rumpfstabilisation, Gleichgewichts- und Koordinationsförderung, Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand</p> <p>Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Der Oberkörper ist aufrecht. Den linken Arm neben dem Körper vor und zurück schwingen. Gleichzeitig den rechten Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite schwingen. Wechsel der Armschwungaufgaben</p> <p><i>Steigerung:</i> Die Arme gleichzeitig schwingen, dabei ist der rechte oder linke Arm im Wechsel vor dem Körper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. • Die Ringe berühren den Körper beim Schwingen nicht. • Den Rumpf stabil halten und eine seitliche Rotation vermeiden!
<p>Bein-kräftigung im Ausfallschritt</p>		<p>Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Gleichgewichts- und Koordinationsförderung, Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Ausfallschritt mit rechtem/linkem Bein hinten</p> <p>Den Oberkörper aufrecht halten. Das Gesäß absenken. Die Ringe parallel und gleichmäßig von unten nach oben schwingen. Beinwechsel im Ausfallschritt</p> <p><i>Steigerung:</i> Bei gleicher Ausgangsposition den rechten/linken Arm abwechselnd hoch und zurückschwingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Das vordere Knie bleibt hinter den Zehenspitzen! • Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren.