



In Schwung mit dem SMOVEY®

Schwingsystem für 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. Der multifunktionale Einsatz beim Walking, in der Wassergymnastik, im Aerobictraining und im Sport mit Älteren beruht auf der einfachen Handhabung mit akustischer, taktiler und visueller Unterstützung der Bewegung. Es werden Rumpf, Schulter, Arme und kombiniert auch die Beine trainiert. Alle Übungen sind Indoor und Outdoor durchführbar.

Stundenverlauf und Inhalte

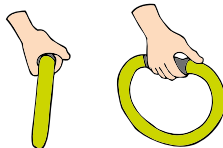
EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Einführung in das Gerät

⊙ Aufstellung im Innenstirnkreis

Erklärung und Erläuterung des Trainingsgerätes (Entwicklung von einem Parkinson erkrankten Mann), Handhabung und Wirkungsweise.

Greifen: Die SMOVEY Vibroswings® (2 grüne 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.



Schwingen: Die SMOVEY Vibroswings® werden im Stand seitlich neben dem Körper zunächst gegengleich, dann auch parallel vor- und zurückgeschwungen. 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.

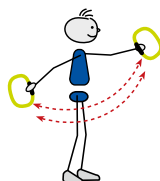
SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⊙ Je nach Situation (Outdoor/Indoor) stehen die TN mit ausreichendem Abstand im Halbkreis oder im Innenstirnkreis.

● Übungen im funktionellen Stand

1. Natürliche Schwungbewegung

Hüftbreiter, lockerer Stand. Knie leicht gebeugt, nach außen gerichtet, nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Abwechselnd mit dem rechten/linken Arm aus den Schultern vor und zurück schwingen. **Steigerung:** Gleichzeitig rechten/linken Fuß kurz vom Boden abheben.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Zielgruppe:

Erwachsene

Material:

je TN zwei SMOVEY Vibroswings®

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, für das Outdoor-Training: Wiese, Sportplatz, kleiner Platz im Wald

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung auf die Trainingseinheit (Outdoor/Indoor) und kennen lernen der SMOVEY Vibroswings®
- ⚡ Zuerst eigenständiges Experimentieren
- ⚡ Die Wahrnehmung der Vibration wird durch eine unterschiedliche Schwungintensität erzeugt.
- ⚡ Die TN können durch Anhocken und Strecken des Körpers die Schwungbewegung begleiten.
- ⚡ Je nach Konditionierung der TN können bei gegengleicher Bewegung der Arme auch die Schulter in die Vor- und Rückwärtsbewegung einbezogen werden.
- ⚡ Die einseitige Bewegungsausführung macht für die TN die Wirkung der Fliehkraft und die individuelle Ausgleichsbewegung des Körpers spür- und kontrollierbar.
- ⚡ Übungshinweise:
 - Die Atmung begleitet die Bewegung.
 - Die Ringe zu Beginn einer Übung locker in der Hand führen. Mit Steigerung der Schwungintensität umschließt die Hand den Griff stärker.
- ⊙ Förderung des natürlichen Bewegungsablaufes mit gegengleicher Schwungausführung

Trends

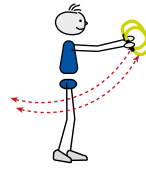
04.2010



Stundenverlauf und Inhalte

2. Parallel schwingen

Hüftbreiter Stand oder kleiner Ausfallschritt. Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Beide Arme im gleichen Ausmaß vor/zurück schwingen. *Steigerung:* Beim Vorschwing auf die Zehen hoch, beim Rückschwing auf die Fersen absetzen.



3. Seitlich parallel

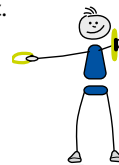
Hüftbreiter, lockerer Stand. Knie leicht gebeugt, nach außen gerichtet, nicht über die Zehenspitzen hinaus schieben. Der Oberkörper ist aufrecht. Arme abwechselnd gleichzeitig nach rechts/links schwingen. *Steigerung:* Beide Arme auf die linke Seite schwingen, rechtes Bein anheben und umgekehrt.

4. Seitlich vorne kreuzen

Breiter, tiefer Stand. Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Arme vor dem Körper im Wechsel kreuzend schwingen. Die Ringe berühren sich nicht. *Steigerung:* Beim Aufwärtsschwingen die Fersen anheben.

5. Kreuz und quer

Hüftbreiter, lockerer Stand oder kleiner Ausfallschritt. Der Oberkörper ist aufrecht. Rechten Arm neben dem Körper vor und zurück, gleichzeitig linken Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite schwingen und umgekehrt. Die Ringe berühren den Körper nicht. *Steigerung:* Arme gleichzeitig schwingen, dabei ist entweder der rechte oder linke Arm vor dem Körper.

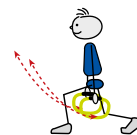


6. Drehen

SMOVEY Vibroswings® auf das Brustbein legen, mit gekreuzten Armen fixieren und geführt den Oberkörper drehen. Dabei jeweils die rechte/linke Schulter nach hinten führen.

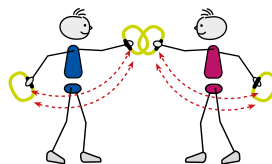
7. Ausfallschritt

Ausfallschritt mit rechtem/linkem Bein nach hinten. Oberkörper aufrecht. Gesäß absinken. Ringe parallel und gleichmäßig schwingen. *Steigerung:* Bei gleicher Ausgangsposition rechten/linken Arm abwechselnd vor/zurück schwingen.



8. Natürlich mit Partner

Zwei TN stehen sich gegenüber, beide im Ausfallschritt nach hinten. Beide schwingen im Wechsel mit rechts beginnend mit der Übung
1. Natürliche Schwungbewegung.
Steigerung: Beim Schwingen der Arme gegengleiches Bein wechseln.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Lockerungs- und Dehnungsübungen

- Die TN stehen im Innenkreis mit ausreichendem Seitenabstand. Eine Auswahl der durchgeführten Schwungübungen ohne Ringe „spielerisch“ sowie Dehn- und Lockerungsübungen für Bizeps und Trizeps, Unterarmmuskulatur, Schultern und Beine durchführen.

AUSKLANG (10 Minuten)

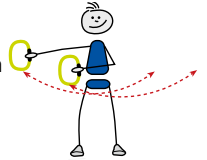
● Atemübungen

- Die TN stehen in frei gewählter Aufstellung. Mit geschlossenen Augen (falls angenehm) Brust-, Bauch-, Rückenatmung durchführen.

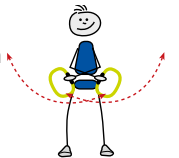
Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung des natürlichen Bewegungsablaufes mit paralleler Schwungausführung, Schulung des Gleichgewichts
- ✔ Nicht ins Hohlkreuz schwingen!

- ☉ Förderung des Gleichgewichts und der Koordination
- ✔ Rumpf stabil halten und seitliche Rotation vermeiden!



- ☉ Körperwahrnehmung der beanspruchten Muskulatur im Schultergürtel
- ✔ Schultern nicht hochziehen!



- ☉ Koordinations- und Gleichgewichtsförderung, Körperwahrnehmung, Schulung gegenläufige Bewegungen
- ✔ Rumpf stabil halten und seitliche Rotation vermeiden!

- ☉ Mobilisation der Brustwirbelsäule
- ✔ Der Blick ist nach vorne gerichtet und folgt der Bewegung. Die Halswirbelsäule ist lang gestreckt!



- ☉ Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.
- ✔ Vorderes Knie bleibt hinter den Zehenspitzen.

- ☉ Koordination, Abstimmung einer gemeinsamen Bewegungsausführung.
- ✔ Die TN sollen sich anschauen!

- ☉ Körperwahrnehmung insbesondere aufgrund der Bewegungsausführung ohne Ringe, Lockerung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ☉ Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit auf den eigenen Körper lenken.