

Pool-Position

HANS TOBERER ENTWICKELTE MIT DEM SMOVEY EIN AQUA-WORKOUT UND MACHT ES GLEICH SELBST

Text christian.scherl@wellness-magazin.at Fotos: Petra Rautenstrauch



1

Oberwassergleiten

ÜBUNG ZUR LOCKERUNG DER OBEREN RÜCKENMUSKULATUR

Ausgangsposition: Sie stehen bis zur Brust im Wasser und machen einen Ausfallschritt – also ein Bein vorne, ein Bein nach hinten, damit die Bandscheiben entlastet werden können. Die Arme sind locker nach vorne ausgestreckt. Die Handrücken zeigen nach oben, sodass die Smoveys flach auf der Wasseroberfläche liegen.

Bewegungsablauf: Nun ziehen Sie die Ringe auseinander, indem Sie die Arme zur Seite bewegen und anschließend wieder in die Ausgangsposition zusammenführen. Atmen Sie ein, wenn Sie die Arme zur Seite ziehen, und aus, wenn die Arme wieder zusammenkommen.

Intensität: Machen Sie 20 Wiederholungen, dann wechseln Sie die Ausfallschrittstellung



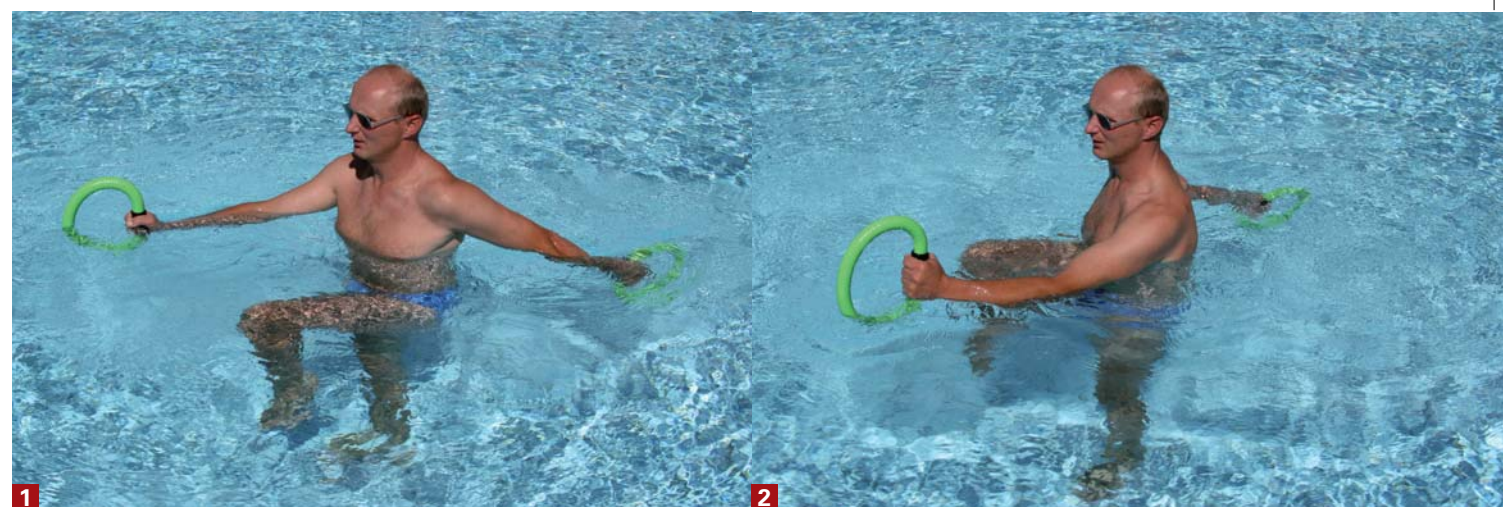
und absolvieren nochmals 20 Wiederholungen.

Effekt: Durch die Lockerung der Rückenmuskulatur wird auch die Brust-, Hals- und Lendenwirbelsäule entlastet.

Smovey goes Aqua! Die grünen Ringe mit dem Vibrationseffekt, die wir Ihnen schon mehrmals im Wellness Magazin vorgestellt haben, eignen sich nicht nur fürs Trockentraining. Der Smovey kann auch schwimmen – und wie! Unter Wasser nehmen Sie die Vibrationen auf Ihren Körper noch stärker wahr. Regelmäßig 20 Minuten Wassergymnastik mit den Smoveys machen Sie fit für die kommende Wintersaison. Die Bewegungsabfolgen formen einerseits Ihre Muskeln, schonen aber gleichzeitig die Bandscheiben, dadurch ist das effektive Krafttraining auch für Personen mit Rückenproblemen bestens geeignet. Wir zeigen Ihnen die besten Übungen für ein gelungenes Aqua-Workout.

Trendsetter. Das Thermenhotel „Der Steirerhof Bad Waltersdorf“ in der Oststeiermark versucht stets, mit der Zeit zu gehen und Neues anzubieten. Im Sportbereich ist dafür der Gästebetreuer des Hauses zuständig. Hans Toberer geht mit offenen Augen durchs Leben und erkennt Trends, noch bevor sie in aller Munde sind. So war „Der Steirerhof“ eines der ersten Wellnesshotels, in dem Nordic Walking angeboten wurde. Gewalkt wird zwar immer noch fleißig, doch die Zeit ist reif für Weiterentwicklungen. Vor eineinhalb Jahren hat der Smovey im Steirerhof Einzug gehalten. „Begonnen haben wir mit Smovey Walking“, erinnert sich Hans Toberer. „Eine hervorragende Methode, um die Nordic Walking-Technik zu verbessern, denn viele Leute machen beim Nordic Walking den Fehler, dass sie den Stockeinsatz nicht korrekt durchführen und abbremsen. Die Smovey-Ringe helfen, den Armeinsatz automatisch so weiterzuschwingen, wie es eigentlich auch beim Nordic Walking sein sollte.“

Effekt. Das Training mit den Smoveys formt nicht nur Ihre Muskeln, sondern hilft Ihnen, den Rücken gerade zu halten und



1

2

Storchengang

ÜBUNG, UM DIE WIRBELSÄULE ZU BEGRADIGEN

die Bandscheiben zu entlasten. Hals- und Brustwirbelsäule werden geschont, während die Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt werden. „Sogar die Beinmuskulatur lässt sich mit den Smoveys effektiver trainieren als beim herkömmlichen Nordic Walking“, verrät Toberer. Und so ist für viele Personen der Smovey nicht bloß ein Hilfsmittel, um die Nordic Walking-Technik zu verbessern, sondern sie bleiben sogar beim Smovey-Walking, da der Spaßfaktor und der Effekt hochwertiger sind.

Wer benötigt schon Schnee zum Langlaufen. Alle Bewegungen, die Sie beim Langlaufen ausführen, können Sie auch mit den Smoveys nachmachen. Daher ist Smovey ein hervorragendes Sommerkrafttraining für Langläufer. Im Wasser ist der Effekt sogar noch größer und Sie erhöhen das Sommerfeeling – sie kommen sozusagen mit der Badehose so richtig in Schuss für die Wintersaison. Aqua-Smovey erobert die Männerwelt. „Bestand die Wassergymnastikgruppe früher ausschließlich aus Damen, finden die Männer an Aqua-Smovey immer größeres Interesse“, lacht Toberer. „Und auch die Jugend entdeckt, dass der Smovey kein Sportgerät für Pensionisten ist. Alt und Jung schwingt den Smovey!“

Ablauf. Eine Einheit gliedert sich bei Hans Toberer in drei Schwerpunkte. Zuerst

Ausgangsposition: Sie stehen im brusttiefen Wasser. Winkeln Sie das rechte Bein an, sodass sich der Oberschenkel im rechten Winkel und der Unterschenkel parallel zum Körper befinden. Der rechte Arm wird nach hinten ausgestreckt. Der linke Arm wird nach vorne ausgestreckt. Die Handrücken zeigen zur Seite, das bedeutet, der Smovey liegt nicht flach im Wasser, sondern ist aufgestellt.

Bewegungsablauf: Nun ziehen Sie mit dem linken Arm nach hinten und mit dem rechten nach vorne und wechseln gleichzeitig die Beinstellung. Wichtig ist, dass die Arme

wirklich fest nach vor bzw. hinten ziehen, damit die Wirbelsäule von der Vibration profitiert. Der Fuß des angewinkelten Beines ist immer nach unten gebeugt – Zehen zeigen zum Boden, so werden auch die Fußgewölbe mobilisiert.

Intensität: Machen Sie 20 – 30 Wiederholungen.

Effekt: Die Bandscheiben werden entlastet und die Hüft- und Kniegelenke als auch die Fußmuskulatur werden mittrainiert. Gleichzeitig werden die Koordination und die Balance stark gefordert.



1

2

Doppelstockeinsatz

ÜBUNG ZUR KRÄFTIGUNG DER SCHULTERN

Ausgangsposition: Sie stehen bis zur Brust im Wasser und machen einen Ausfallschritt. Die Arme sind beide nach vorne gestreckt. Die Handflächen zeigen zur Seite.

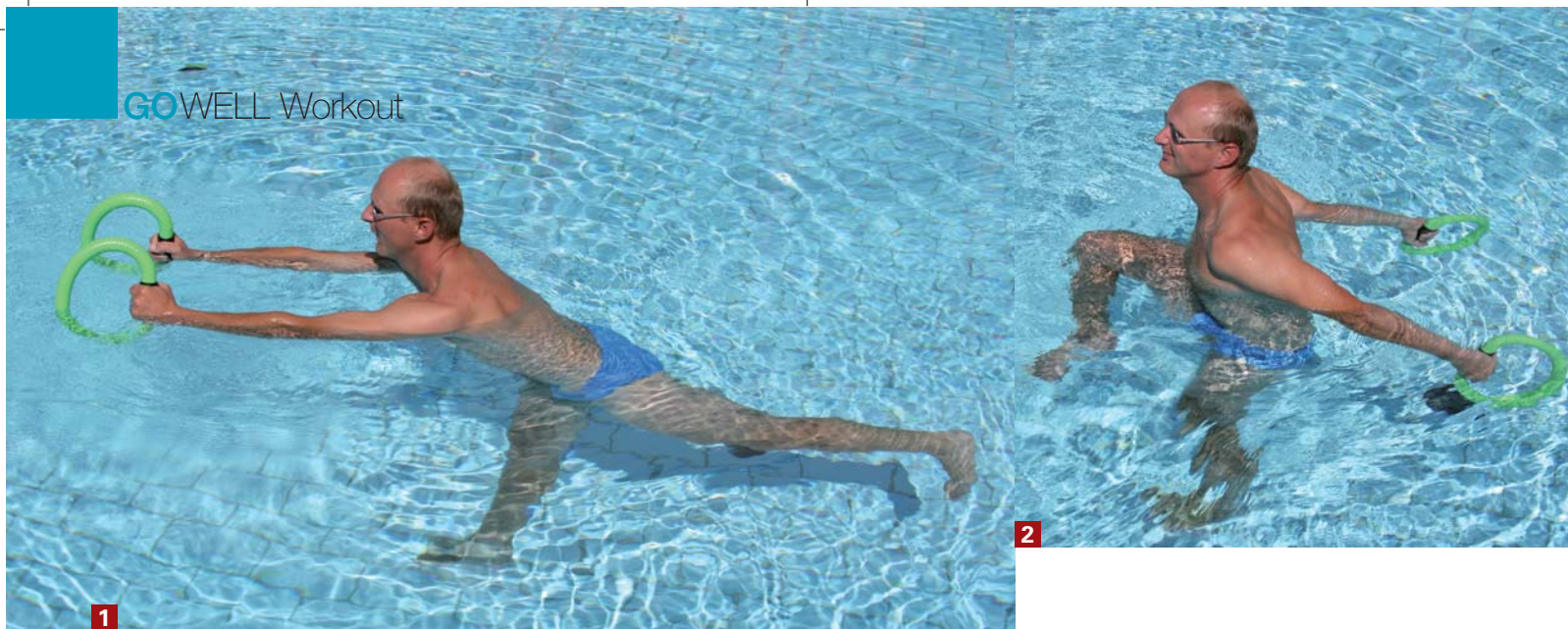
Bewegungsablauf: Beide Arme werden nun mit einem kräftigen Schwung unter Wasser nach hinten geschwungen, so als würden Sie einen Langlaufschrift

mit Doppelstockeinsatz ausführen.

Intensität: Führen Sie 15 – 20 Schwünge durch, dann wechseln Sie die Beinstellung und machen nochmals 15 – 20 Wiederholungen.

Effekt: Kräftigt die Schultern, Brust, Rücken und Bauch. In geringerem Ausmaß profitieren auch die Beine von dieser Übung.





Einbeinig Langlaufen

FORTGESCHRITTENEN-ÜBUNG FÜR DIE BALANCE

Ausgangsposition: Sie stehen einbeinig im brusttiefen Wasser und strecken das andere Bein waagrecht nach hinten. Dazu müssen Sie den Oberkörper leicht nach vorne neigen, ohne ein Hohlkreuz zu machen. Die Arme sind nach vorne gestreckt.

Bewegungsablauf: Ziehen Sie mit dem Ausatmen die Smoveys wie beim Doppelstockeinsatz unter Wasser nach hinten und bringen das nach hinten ausgestreckte Bein

nach vorne und winkeln das Knie an. Mit dem Einatmen kommen die Arme wieder nach vorne und das Bein wird zurückgestreckt.

Intensität: Je 20 – 30 Wiederholungen.

Effekt: Beim Einatmen werden Wirbelsäule, Brust und Bauch gedehnt und beim Ausatmen spannen sich Rücken, Brust, Schultern und Bauch an und die Wirbelsäule ist entlastet. Das stärkt die wichtigsten Muskeln rund um die Wirbelsäule.

stehen Aufwärmübungen auf dem Programm, wie etwa in unserem Workout die Übung „Oberwassergleiten“. Den Hauptteil beanspruchen Fitnessübungen, die unterschiedliche Muskelgruppen, Koordination und Balance trainieren. Zum Abschluss zeigt der Trainer ein eigenes Smovey-Dehnungsprogramm. In unserem Workout ist das die Übung „Smovey-Palme“. Toberer erklärt: „Ich betreibe auch Yoga und manche Asanas, wie etwa die Yoga-Palme, lassen sich mit dem Smovey gut nachmachen!“ Im Anschluss an eine anstrengende Aqua-Smovey-Einheit empfiehlt der Experte eine spezielle Massage mit den Smoveys, denn die grünen Ringe eignen sich auch wunderbar als Massageinstrument. Unsere vorgestellten Übungen kann jeder nachmachen. Tipp: Achten Sie darauf, dass der Bewegungsablauf „rhythmisch“ verläuft und die Kugeln im Inneren des Smoveys nicht an den Dämpfern anstoßen. ■



Aqua-Flamingo

FORTGESCHRITTENEN-ÜBUNG FÜR DIE KOORDINATION

Ausgangsposition: Sie stehen im Ausfallschritt im brusttiefen Wasser. Der rechte Fuß ist vorne, die rechte Hand wird zur Brust genommen. Der Handrücken zeigt nach oben – der Smovey liegt flach auf der Wasseroberfläche. Die linke Hand ist bei der linken Hüfte. Der linke Handrücken zeigt zur Seite – der Smovey ist aufgestellt.

Bewegungsablauf: Nun heben Sie den linken Arm aus dem Wasser und strecken den Smovey hoch nach oben Richtung Himmel. Der rechte Arm zieht zur Seite. Dann bewegen sich die Smoveys wieder in die Ausgangsposition zurück.

Intensität: 20 – 30 Wiederholungen, danach Seitenwechsel und nochmals 30 Wiederholungen.

Effekt: Diese Übung entlastet vor allem die Brustwirbelsäule, aber auch die Halswirbelsäule und verbessert die Koordination.

Location & Experten

Unser Workout fand im Wellnesshotel „Der Steirerhof Bad Waltersdorf“ statt. Als Modell



diente uns Hans Toberer, der seit 15 Jahren im Hotel „Der Steirerhof“ als Gästebetreuer tätig ist. Er war österreichweit der erste Trainer, der ein komplettes Aqua-Workout mit dem Smovey entwickelt hat. Die Wassergymnastik mit Smoveys wird individuell nach Anfrage angeboten. Beim Smovey-Walking wird Hans Toberer von seiner Kollegin Liane Feichtinger, medizinische Masseurin und Wellnesstrainerin, unterstützt. Info: www.dersteirerhof.at

