



Fotos: www.smoveandsmile.com



KNEIPP DICH FIT



Macht
Lust auf
mehr - die
Bewegung
mit Smovey-
Ringen.

Bewegung mit Smovey-Ringen

SANFTES SCHWINGEN

Der Frühling macht Lust auf Neues. Wie wäre es mit einer neuen Form der Bewegung? Zurzeit sind Smovey-Ringe voll im Trend.

In seinen öffentlichen Vorträgen sagte Sebastian Kneipp bereits 1895: „Wer gesund leben will und sein Dasein weise genießen will, der muss vor allem:

1. geregelt leben – arbeiten, einen Lebenszweck haben;
2. sich vernünftig ernähren, nicht nur, was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch, was die Zeit des Essens angeht;
3. Luft und Bewegung suchen, die gehören zu einem guten Gedeihen so notwendig wie die Nahrung selber.“

Bewegung nach Kneipp

Bewegung nach Kneipp umfasst folgende Kriterien:

- Sie ist der Konstitution angepasst und will keine Rekorde erzielen.
- Sie aktiviert Herz, Kreislauf und die Atmung, das bedeutet, man kommt auch ins Schwitzen.

- Sie beeinflusst das vegetative Nervensystem und seine Steuerregulation im Körper wie Gleichgewichtssinn, Blutdruck oder die Zusammenarbeit von Gehirn und Muskulatur.
- Sie steigert die Durchblutung der inneren Organe.
- Sie entspannt, lockert und erhellt das Gemüt.
- Sie wird regelmäßig ausgeführt, d. h. täglich, und ist abwechslungsreich.

Der erste Schritt

Bewegungsmangel, verbunden mit falscher Ernährung, gehört laut Studien zu den häufigsten Ursachen für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Burn-out. Das Problem ist, dass sie im Lauf der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, die nur schwer heilbar sind. Der Griff zu Medikamenten lindert zwar Symptome, ist jedoch keine Dauerlösung. Diese besteht einzig und allein in einer Lebensumstellung, auch wenn sie oft schwer umzusetzen ist. Fakt ist: Jeder Moment ist gut, um damit zu starten.

Eine der vielen Möglichkeiten ist das neue Smovey-Training.

Die knallgrünen Smovey-Ringe sind zurzeit voll im Trend. Der Erfinder des Vibroswing-Systems ist Johann Salzwimmer, ein sportlicher Österreicher, der Anfang der 1990-er Jahre die Diagnose Morbus Parkinson erhielt. Seine Versuche, die Mobilität seines Körpers trotz Einschränkung aufrechtzuerhalten, gipfelte schließlich in der Entwicklung der Smovey-Ringe, die u. a. das vegetative Nervensystem stimulieren und dadurch den gesamten Organismus stabilisieren.

Wirksame Vibrationen

Grundlegend für das Smovey-Training (smovey ist die Abkürzung von swing, move, smile, also schwinde, bewege dich, lächle) ist das Schwingen. Stahlkugeln in einem strukturierten Schlauch bilden beim Schwingen Vibrationen. Dadurch, dass der Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht, übertragen sich diese Vibrationen auf den gesamten Körper bis in die letzte Zelle. Sie bringen den Organismus ins Schwingen und haben deshalb eine tiefgehende Wirkung. Das Gefühl nach einem Smovey-Training sind kribbeln-

de Finger, ein wacher Geist und ein gelockter Körper, besonders im Nackenbereich. Das ist zumindest meine persönliche Erfahrung bisher.

Die Koordination ist ein Kernpunkt des Trainings, da Arme und Beine in Kombination mit vielen Übungen trainiert werden. Dies fördert wiederum die Bildung von Nervenverbindungen im Gehirn. Wer das Training im Freien macht, der tankt zudem ordentlich Sauerstoff.



Dr. Helene Roschatt

Heilmasseurin und lizenzierte
Kneipp-Gesundheitstrainerin
www.physiobalance.it