



Fotos: Danny Wright

Brigitte Sonnleitner, Ulli Wright, Gerda Delaunay



Training mit viel Schwung und hohem Funfaktor

Für Sie getestet: „Smovey“

Mit zwei giftgrünen Ringen kann man den gesamten Körper trainieren – immer und überall.



Hochmotiviert kommen sie bei mir an: Gerda Delaunay und Brigitte Sonnleitner. Die zwei Smovey-Trainerinnen wollen mir in der nächsten Stunde die Vorteile von Smovey, einem sensationellen Trainingsgerät, näher bringen. Schnell sind die giftgrünen Ringe ausgepackt und schon geht es los. Kaum habe ich Smovey in der Hand, spüre ich schon eine angenehme Vibration. „Das kommt von den vier Stahlkugeln, die sich frei in einem Schlauch bewegen. Die Frequenz der verursachten Vibrationen beträgt 60 Hertz“, erklärt Gerda Delaunay. Und genau diese Vibrationen gehen in die Tiefmuskulatur.

Fit mit Vibrationen

Wir starten unsere Runde mit flottem Gehen. Die Ringe schwingen dabei ordentlich mit und schon bald merke ich, mit welchem Schwung ich unterwegs bin. Immer wieder bleiben wir stehen und machen verschiedene Übungen: Schwingen im Ausfallschritt, Parallelschwung

mit dynamischer Kniebeuge und vieles mehr. „Das geht ganz schön rein“, bemerke ich. „Die Vibrationen straffen das Bindegewebe und aktivieren den Lymphfluss sowie das Herz-Kreislaufsystem“, weiß Brigitte Sonnleitner. Schon ein tägliches Training von 15 bis 20 Minuten bringt den Körper auf Vordermann. Smovey kann als Bewegungsgerät überall und beinahe von jedermann eingesetzt werden. „Von den ganz Kleinen im Kindergartenalter bis hin zu wirklich betagten Personen. Unser ältester Teilnehmer ist 92 Jahre“, erklärt Brigitte Sonnleitner. Neben Freizeitsportlern schwören auch Spitzensportler auf das Trainingsgerät. Smovey wird aber auch im Therapie- und Rehabilitationsbereich eingesetzt.

Kleinstes Fitnessstudio der Welt

„Wir bekommen sehr viele Anfragen von Unternehmen, die ihren Mitarbeitern ein kurzes Training für zwischendurch ermöglichen wollen. Dann kommen wir mit dem „kleinsten Fitnessstudio der Welt“ in die Firma und zeigen den Mitarbeitern, wie das Training mit Smovey funktioniert“, erklärt Gerda Delaunay. Denn die richtige Handhabung der Ringe

ist das Um und Auf. Vor der ersten Anwendung sollte man in jedem Fall einen Einführungskurs mit einem ausgebildeten Smovey-Instructor machen. Gerda Delaunay und Brigitte Sonnleitner bieten in Steyr regelmäßig Einführungskurse an. Für Gruppen ab 15 Personen organisieren sie österreichweit Kurse.

FAZIT: Mir hat das Training mit Smovey und den beiden Damen unheimlich gut gefallen. Die Stunde ist wie im Flug vergangen. Die Wirkung habe ich am Muskelkater am nächsten Tag gespürt. Es imponiert mir, dass Smovey in einer Integrations-Werkstatt in Österreich in Handarbeit hergestellt wird. Das Smovey-Set, bestehend aus zwei Ringen, Trainings-DVD und Info-Broschüre, kostet 99,90 Euro.

Ulli Wright

» Info

Brigitte Sonnleitner
Gerda Delaunay
 Tel.: 0676/898 730 523
 E-Mail: gerda.delaunay@gmx.at