

SPORT-THIEME®

magazin

Österreich · Ausgabe 7 · Februar 2018

Die Sport-Thieme
Akademie 2018
– jetzt letzte Plätze sichern

Hallo wach!

Wertvolle Tipps gegen
Frühjahrs Müdigkeit

Movebox

Ein Mini-Fitness-Studio
auf zwei Quadratmetern

Schöne neue Welt?

Die Verschmelzung von Sport
und Hightech



Zwei Quadratmeter Sport

Movebox: Das Mini-Fitness-Studio mit Style

Die Movebox ist das „Tapfere Schneiderlein“ der Fitnessgeräte. Die stilvolle Box aus stabilem Multiplex-Holz löst nämlich mehrere Probleme auf einen Schlag. Sie ist ein idealer Aufbewahrungsort für Sportgeräte und ein Hingucker in jedem Wohn- oder Schulraum. Zudem hat sie die perfekte ergonomische Höhe, um Übungen im Sitzen durchzuführen. Auf der Herbstmesse in Innsbruck wurde die Movebox sogar mit dem Design- und Erfinderpreis in der Kategorie "Handwerk und Design" ausgezeichnet. Im Interview: die beiden Entwickler, Sportwissenschaftlerin Mag. Julia Wachter und Designer Georg Juen.

Die Movebox ist mit vielen kleinen Sporthelfern aus dem Sport-Thieme Sortiment gefüllt. Welche Übungen kann ich als Fitness-Fan damit absolvieren?

Georg Juen: In der Movebox verstecken sich eine Matte, ein Ballkissen, Softball, Theraband, Elastische Textiltücher, Sprungseil, Balancerolle, Holz-Rundstab, Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten und eine Faszienrolle. Muskeln kräftigen, sich stretchen, Faszientraining, Rückenschule, Balance-Übungen – In Kombination mit der Holzbox wird ein effektives Ganzkörpertraining auf nur zwei Quadratmetern möglich.

Was hat Sie zur Entwicklung der Movebox inspiriert?

Julia Wachter: „Als ich Mama wurde, hatte ich neben Beruf und Kind kaum noch Zeit fürs Fitness-Studio. Trotzdem wollte ich fit und sportlich bleiben. So geht es Vielen: die Wohnung ist oft zu klein, um unzählige Geräte aufzustellen,

die Gymnastikmatte verstaubt alsbald unter der Couch. Und im Keller gestapelte Fitness-Utensilien sind eine Hürde, um Sport zwischendurch in den Alltag zu integrieren. Die Idee, alles griffparat in einer schön designten Box mit Mehrwert zu haben, weckte meine Motivation.

Die Movebox hat eine ganz spezielle Höhe – was hat es damit auf sich?

Julia Wachter: Die Movebox ist nicht nur Aufbewahrungsort für Sportgeräte, sondern auch Trainingsgerät. Als Personal-Trainerin mit dem Spezialgebiet „Beckenbodentraining und Wirbelsäulenstabilisation“ weiß ich, dass in vielen Turnhallen ein stabiles Sitzmöbel in ergonomischer Höhe fehlt. Langbänke sind zu niedrig, Kästen gibt es zu wenige, Pezzibälle sind instabil. Mit der Box wird dies gelöst, was auch für Seniorenraining, Rückenschule und therapeutisches Training wichtig ist.



Ausgezeichnet: Die Erfinder Georg Juen und Mag. Julia Wachter wurden mit dem Design- und Erfinderpreis geehrt.

Über das Personal Training haben Sie den Designer Georg Juen getroffen – ein Wink des Schicksals!

Julia Wachter: Absolut! Letzten Endes ist Georg mittlerweile auch FIT Instruktor und Dipl. Gesundheitstrainer. Gemeinsam haben wir die Firma MOVE COACHES® gegründet und uns das Ziel gesetzt, Haltungsprävention und Beckenbodentraining einer breiteren Masse bekannt zu machen sowie innovative Bewegungskonzeptionen und Produkte zu entwickeln.

Die Movebox wurde in Innsbruck mit dem Design- und Erfinderaward ausgezeichnet. Denn das Möbel ist nicht nur stylisch, sondern besitzt auf den zweiten Blick zusätzlich viele funktionelle Details.

Georg Juen: Die Box ist nicht nur Aufbewahrungsort und ergonomisches Sitzmöbel, sondern verfügt über ganz bestimmte Bohrungen. Therapeuten und Trainer, die gezielt kleine Körperregionen oder Gelenke bearbeiten wollen, haben so in Kombination mit den elastischen Bändern die Chance, in möglichst jedem Winkel und Radius zu trainieren. Die Rundung des Körpers

sowie die Anordnung der Griffe erleichtert zudem das ergonomische Heben und Tragen.

Gerade wenn es um solche Details geht, ist spezifisches Fachwissen gefragt. Wie lange hat es von der Idee bis zur Umsetzung gedauert?

Georg Juen: Das klare Anforderungsprofil ist für die Produktentwicklung zwar immer ein guter Ausgangspunkt,

Georg Juen (lacht): Der erste Prototyp war bereits so gut, dass Julia direkt mit dem Training loslegte. Durch den Praxiseinsatz brodelten neue Ideen auf. Hier noch eine zusätzliche Bohrung, dort den Schlitz breiter machen und die Kanten mehr runden. Ein wertvoller Optimierungsvorschlag war auch, die Sicherheit durch Antirutschgummi zu erhöhen. Unsere Zusammenarbeit war von Anfang an sehr offen und direkt. Wenn eine Sportwis-



gung gestellt – ohne zu verraten, dass es sich um ein neues Produkt handelt. Viele hätten die Box gerne sofort erworben – da wussten wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Haben Sie als Gesundheitsexperten Lieblingsübungen?

Julia Wachter: Es ist schwer, sich für eine Lieblingsübung zu entscheiden, da wirklich der ganze Körper beansprucht werden kann. Aus dem Deckel und der Holzrolle lässt sich ein einfaches Balancier-Brett bauen, das ist wirklich sehr effektiv. Und ich mag die Zugübungen mit dem elastischen Band.

Georg Juen: ... nach einem langen Tag am Schreibtisch muss ich mich erst einmal ein wenig auspowern, deshalb schnappe ich mir zuerst das Sprungseil, absolviere dann ein paar Hocksprünge und entrolle meine Verspannungen mit der Faszienrolle. ■



entpuppt sich aber meistens als Abenteuerreise. Nicht nur die Idee, das Design und die Logik müssen durchdacht sein, sondern auch die Wirtschaftlichkeit: Ist das fertige Gerät preislich erschwinglich, ist es nachhaltig dank natürliche Materialien und so geformt, dass es den Kunden gefällt?

senschaftlerin in der Produktionsentwicklung mitarbeitet, muss alles ohne Kompromisse umgesetzt werden – das schätze ich.

Besonders spannend ist die Phase, wenn ein Produkt dann wirklich real eingesetzt wird.

Und, Hand aufs Herz: Waren Sie sich immer einig?

Julia Wachter: Wir bekamen großartiges Feedback: Die zweite nachgebesserte Prototypen-Generation der BOX wurde bereits bei Workshops eingesetzt und Studenten zur Verfü-



Vom Keller ins Wohnzimmer: Die Movebox

- Inhalte: Matte, Ballkissen, Softball, Theraband, Gummibänder, Sprungseil, Balancerolle, Kurzhanteln, Faszienrolle
- Ideal für Personal- oder Gruppentraining (Boxen sind stapelbar)
- Auch im Therapeutischen Bereich einsetzbar
- Erhältlich bei Sport-Thieme oder im Internet unter www.move-coaches.com

