

Freude an gesunder Bewegung mit Smovey - Vibrations - Schwingringen

Bewegung ist gesund. Das weiss natürlich jeder, aber wie können wir uns motivieren zu der erforderlichen Bewegung? Gerade auch bei Osteoporose wird regelmässiges Training empfohlen, da durch die Zug- und Druckkräfte in der Bewegung Nährstoffe wie zum Beispiel Kalzium besser in den Knochen eingelagert werden.

Doch viele Menschen verbinden körperliche Aktivität, Bewegung und Sport mit unangenehmer Anstrengung und Stress, keinesfalls jedoch mit Spass. Geht es Ihnen auch so?

Spass an der Bewegung

Da können vielleicht die genialen smoveys helfen. Bewegung mit smoveys fällt leicht und macht Spass! Man nimmt in jede Hand einen grünen Ring. Dieser enthält vier Stahlkugeln und wiegt im Stillstand 500g, kann also von jedem ohne Mühe gehalten werden. Mit dem ganzen Arm schwingen wir aus dem Schultergelenk heraus vor und zurück. Diese Bewegung geht leicht, mobilisiert das Schultergelenk und lockert die Nacken- und Schultermuskulatur. Welch eine wohltuende Erfahrung! Sie macht gleich Lust auf mehr.

Das grosse Geheimnis der smoveys sehen Sie nicht, Sie spüren es nur: Die Kugeln im Spiralschlauch kommen ins Rollen und erzeugen beim Entlanglaufen an den Rillen eine Frequenz von ca. 60Hz., die vielfältige positive Wirkung auf den ganzen Organismus hat. Das nehmen Sie mehr oder weniger deutlich als leichte Vibration im Arm oder sogar im ganzen Körper wahr. Zusätzlich beschleunigt der Schwung die Masse der Kugeln, so dass je nach Intensität des Schwingens eine Schwungmasse von bis zu 5 kg entsteht. Beide Effekte zusammen wirken auf das Gewebe, die Zellen, Knochen und die tief liegenden Muskelschichten und regen das Muskelwachstum insbesondere der Core-Muskulatur an, die wir für eine gesunde, schmerzfreie Haltung benötigen. Gleichzeitig hören wir das sanfte Grummeln der Kugeln, die uns die Rückmeldung geben, dass wir harmonische, fließende



Bewegungen ausführen. Sind unsere Bewegungen ruckartig, schlagen die Kugeln hörbar an den Dämpfungselementen der Griffe an.

Unser Leben ist häufig anstrengend und schwer genug. Bewegung darf uns leicht fallen und Spass machen. Nicht umsonst heissen die smoveys so: swing, move & smile = Schwingen, Bewegen & Lachen. Beim smovey Training dürfen wir lockerlassen und den Schwung nutzen. Auch und gerade so erzielen wir beachtliche Effekte auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness, Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit, Koordination und unsere Laune.

Körperliche Fitness

Die Wirkung des smovey-Trainings spüren Sie schon nach kurzer Zeit. Auch das motiviert, um am Ball bzw. an den Ringen zu bleiben:

- ☞ Formt und strafft den ganzen Körper- 97% der Muskulatur werden trainiert
- ☞ Trainiert die Tiefenmuskulatur und steigert die Ausdauer
- ☞ Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- ☞ Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) und erhält Mobilisation und Beweglichkeit
- ☞ Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- ☞ Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)
- ☞ Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte

Walken

Wollen Sie etwas für Ihre Ausdauer tun? Gehen Sie einfach mit den smoveys los. Sie unterstützen Ihren natürlichen Armschwung beim Gehen. Das Erlernen einer speziellen Technik ist nicht erforderlich. Das Walken mit smoveys regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und fördert Ihre Ausdauer. Die Schwungmasse und die Vibrationen bewirken einen intensiven, gelenkschonenden Trainingseffekt auf Ihre Arm- und Schultermuskulatur und die Haltemuskulatur des Rumpfes. Dies fördert auch die natürliche Aufrichtung und die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Mentale Fitness und psychisches Wohlbefinden



Der Zusammenhang zwischen hoher körperlicher Aktivität, die den Kreislauf so richtig auf Touren bringt und dem aktuellen Gemütszustand ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Mehr noch: Immer neue Indizien deuten darauf hin, dass Laufen (und anderes Ausdauertraining, wie z.B. smoven) nicht nur glücklicher, sondern auch klüger macht, dass es die Fähigkeit, zu denken, Probleme zu lösen und kreative Ideen zu entwickeln, signifikant verbessert.

Mit einfachen smovey-Übungen trainieren Sie Ihre Koordination und fördern die Verbindung zwischen rechter und linker Hirnhälfte. Nicht zuletzt balancieren die Schwingungen auch Ihr Energiefeld aus, so dass Sie sich ausgeglichener und gleichzeitig belebt und aktiviert fühlen.

smovey Massage

Sie können sich mit smoveys auch selbst massieren und Ihr Energiesystem aktivieren oder sich massieren lassen. Einfach die Ringe ohne

besonderen Druck aufsetzen und hin und her rollen und die sanften Vibrationen genießen. Das kann jeder!

Multitalent

Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe: Vom Kindergarten bis zum Senioren. Sie können drinnen und draussen trainieren, je nach Wetter und nach Lust und Laune – entweder mit Gymnastikübungen oder walken oder eine Kombination aus beidem. Die smoveys sind handlich und mobil und können sogar ins Büro oder auf Reisen mitgenommen werden.

Smoveys als Therapiemittel

Aus der Not werden smoveys

Der österreichische Spitzensportler Hans Salzwimmer erhielt 1996 die Diagnose Parkinson. Er hat vorgemacht, was es heisst, niemals aufzugeben. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich rapide, aber er wollte sich nicht damit abfinden. Als Ergebnis seiner Experimente mit Gartenschläuchen und Tennisschläger entstand Ende 2006 der smovey in der heutigen Form, der bei der Fachmesse ISPO mittlerweile mit dem New Brand Award ausgezeichnet wurde. Hans Salzwimmer führt heute dank seiner selbst entwickelten Therapie mit smoveys wieder ein selbstbestimmtes Leben und gibt seine Geschichte und seine positive Einstellung an alle smovey-Interessierten weiter.

Smoveys helfen vielen Menschen: Sie werden ausserdem in der Integrationswerkstätte im oberösterreichischen Weyer von Hand gefertigt und geben Menschen mit körperlichen Behinderungen eine sinnvolle Arbeit.

Information und Trainingsmöglichkeiten

smoveyWORKOUT

Jeden Freitag gem. Doodle Umfrage
12.00 – 12.45 Uhr
Treffpunkt: Tanzdach Dynamo, Zürich

Korrespondenzadresse:

Alfred Wetli, smoveyINSTRUCTOR Schweiz
Mobile: 079 472 97 04
www.swing-and-smile.ch