

## Multitalent

Bewegung mit **smovey** eignet sich für jede Altersgruppe. Vom Kindergartenkind bis hin zum Senior.

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. Sie können daher überall mitgenommen werden.

## smoveys als Therapiemittel

Aus der Not wurden **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 Tennisschlägern entstand Ende 2006 der **smovey** in der heutigen Form. Dieser wurde bei der Fachmesse ISPO mit dem New Brand Award ausgezeichnet. Hans Salzwimmer führt heute dank seiner selbst entwickelten Therapie mit **smoveys** wieder ein selbstbestimmtes Leben.

Mehr Informationen auf [www.smovey.com](http://www.smovey.com)



## FREUDE AN GESUNDER BEWEGUNG MIT SMOVEY - DEM SCHWING-RINGSYSTEM MIT DÄMPFUNGSELEMENTEN



# SMOVEY

## DAS KLEINE FITNESSCENTER

## ZUM MITNEHMEN

WORKSHOPS AUF ANFRAGE BEI:

Madeleine Drosch

076 580 20 40 [praxis@madeleinedrosg.ch](mailto:praxis@madeleinedrosg.ch)

[www.madeleinedrosg.ch](http://www.madeleinedrosg.ch)

Claudia Malagoli

078 734 82 92 [claudia.malagoli@cranio-web.ch](mailto:claudia.malagoli@cranio-web.ch)

[www.cranio-web.ch](http://www.cranio-web.ch)

## Spass an der Bewegung

Bewegung ist gesund. Gerade auch bei Osteoporose wird regelmässiges Training empfohlen, da durch die Zug- und Druckkräfte in der Bewegung Nährstoffe 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?

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. 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.

## 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!

