

# 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.



FOTO: WWW.SMOVEY.COM

**D**och viele Menschen verbinden körperliche Aktivität, Bewegung und Sport mit unangenehmer Anstrengung und Stress, keinesfalls jedoch mit Spaß. Geht es Ihnen auch so?

## Spaß an 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 60Hz., die vielfältige positive Wirkungen auf den gesamten 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 (die gesamte Haltemuskulatur zwischen Zwerchfell und Becken, also auch Beckenboden) 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 zu 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, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und unsere Laune. ▶

# smovey

health in your hands

## TRAININGSCHART



### 1. Parallel

- schwinge parallel und im gleichen Ausmaß vor und zurück aus den Schultern heraus
- beim Vorschwing bis in die Zehenspitzen hoch
- achte auf Deine aufrechte Körperhaltung

### 2. Natürlich

- schwinge abwechselnd mit dem rechten und linken Arm vor und zurück
- hebe das rechte und linke Bein für einige Schwünge leicht vom Boden ab
- achte auf einen sicheren Stand



### 3. Horizontal

- schwinge die Arme in Brusthöhe horizontal so weit wie möglich nach hinten und führe die Arme vor dem Körper zusammen. Je gestreckter Deine Arme sind, desto intensiver ist die Übung
- stabilisiere im Oberkörper und mach keine ruckartigen Schwünge nach hinten

### 4. Kreuz und Quer

- schwinge den rechten Arm neben dem Körper vor und zurück, gleichzeitig schwinge den linken Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite und umgekehrt.
- schwinge die Arme gegengleich, sodass entweder der rechte/linke Arm vor dem Körper ist



### 5. Ausfallschritt

- setze das linke/rechte Bein weit nach hinten und senke das Gesäß ab. Das hintere Knie befindet sich nur knapp über dem Boden und das vordere Knie schiebt nicht über die Zehenspitzen nach vorne – nun beginne parallel und gleichmäßig zu schwingen
- aus der gleichen stabilen Ausgangsposition schwinge die Arme vor und zurück

### 6. Drehen

- lege die smoveys auf die Brust und halte sie mit leicht gekreuzten Armen fest drehe sanft den Oberkörper, indem Du die rechte/linke Schulter nach hinten führst
- führe die Bewegungen mit dem Blick über die Schultern



### 7. Seitlich Parallel

- schwinge die Arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken Seite
- schwinge beide Arme auf die linke Seite und steige mit dem rechtem Bein zum linken dazu – und umgekehrt
- bleib locker in den Schultern

### 8. Seitlich Vorne Kreuzen

- schwinge die Arme so, dass sie sich vor dem Körper im Wechsel kreuzen (ohne sich zu berühren)
- lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne



### 9. Seitneigen

- lege die smoveys auf das Brustbein und halte sie mit leicht gekreuzten Armen fest neige den Oberkörper nach links/rechts
- achte auf einen geraden Oberkörper

Für weitere Informationen oder Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung:

[office@smovey.com](mailto:office@smovey.com)

smovey GmbH / smoveyACADEMY – [www.smovey.com](http://www.smovey.com)

## Körperliche Fitness

Die Wirkungen 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 (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) – 97% der Muskulatur werden trainiert

→ Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) 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

→ Wirkt auf neurologischer Ebene

Was müssen Sie dafür tun? Die smoveys machen mit Ihnen, was Sie wollen. Wir haben Ihnen dazu einige Übungsbeispiele (auf dieser Seite links) zusammengestellt.

### 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 Haltermuskulatur des Rumpfes. Dies fördert auch die natürliche Aufrichtung und die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.



### Lymphaktivierung

Mit einer Lymphdrainage (eine spezielle Massageform) kann man das Körpergewebe von überschüssigen Schadstoffen befreien. Dabei werden gezielte Griffe entlang des Lymphsystems zusammen mit ei-



Einfach die Ringe über den Schultern platzieren und den Oberkörper hin- und herdrehen. Die wohltuende Schwingung von 60Hz aktiviert die Lymphbahnen unterhalb der Achseln.

FOTOS: WWW.SMOVEY.COM

ner tiefen Atmung angewandt. Schadstoffe verlasten vermehrt das Körpergewebe und werden in die Ausscheidungsorgane abtransportiert.

Mit smoveys können Sie auf einfache Weise ähnliche Effekte wie eine Lymphdrainage erzielen. Einfach die Ringe über den Schultern platzieren und den Oberkörper hin- und herdrehen. Die wohltuende Schwingung von 60Hz aktiviert die Lymphbahnen unterhalb der Achseln.

Bei Brustkrebs werden oft, um eine weitere Streuung zu verhindern, die Lymphknoten der betroffenen Seite in der Achsel entfernt. Dies hat zur Folge, dass die Lymphe aus dem Arm nicht mehr richtig abfließen kann. Das Gewebewasser bildet einen Rückstau und der Arm schwillt an. Die wertvolle Wirkung der smovey-Lymphmassagen wird inzwischen auch zunehmend bei der Brustkrebsnachsorge geschätzt und eingesetzt.

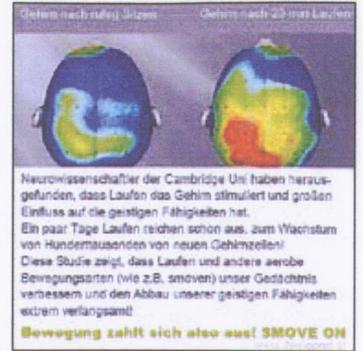
## Mentale Fitness und psychisches Wohlbefinden

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. „Körperliches Training fördert die kognitiven Funktionsabläufe bei jungen wie bei alten Menschen und auch bei allen Jahrgängen da-zwischen“, versichert Dan Landers, Professor für Bewegungslehre an der Arizona State University (USA).

Mit einfachen smovey-Übungen trainieren Sie Ihre Koordination und fördern die Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte. Nicht zuletzt balancieren die Schwingungen auch Ihr Energiefeld aus, so dass Sie sich ausgeglichener und gleichzeitig belebt und aktiviert fühlen. Und nutzen Sie die Macht der Pause: Die Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung bewirkt den optimalen Trainingseffekt und bringt Sie in Ihre innere Balance.

Sie können sich mit smoveys selbst massieren und Ihr Energiesystem aktivieren oder sich massieren lassen. Einfach die Ringe ohne besonderen Druck aufsetzen und hin- und herrollen und die sanften Vibrationen genießen. Das kann jeder! Auch Kinder lieben das sehr, und Sie werden nicht glauben, wie die Kleinen plötzlich ruhig werden und entspannen.



Neurowissenschaftler der Cambridge Uni haben herausgefunden, dass Laufen das Gehirn stimuliert und großen Einfluss auf die geistigen Fähigkeiten hat. Ein paar Tage Laufen reichen schon aus, zum Wachstum von Hunderttausenden von neuen Gehirnzellen! Diese Studie zeigt, dass Laufen und andere aerobe Bewegungsarten (wie z.B. smoven) unser Gedächtnis verbessern und den Abbau unserer geistigen Fähigkeiten extrem verlangsamt!

**Bewegung zahlt sich also aus! SMOVE ON**

## Multitalent

Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe: Vom Kindergartenkind 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 lange Autofahrten zum Lockern mitgenommen werden.



Ein besonders gelenkschonender Spaß ist smovey-Training im Wasser. Eine große Anzahl renommierter Thermen und Wellnesshotels in Österreich bietet diese effektive Trainingsform mit großem Erfolg an. Auch in Deutschland steigt das Interesse im Wellness- und Therapiebereich an den smoveys.

## smoveys als Therapiemittel

### Aus der Not werden smoveys

Der österreichische Spitzensportler Hans Salzwimmer erhielt 1996 die Diagnose Parkinson. Er hat vorge- macht, was es heißt, niemals aufzugeben. Sein Ge- ▶





FOTO: WWW.SMOVEY.COM

sundheitszustand 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, der in München bei der Internationalen Fachmesse für Sportartikel und Sportmode 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

Die positive Wirkung der smoveys bei Parkinson bestätigt auch Dr. Dieter Volc, Neurologe und europä-

weit führender Parkinson-Spezialist vom Zentrum für Parkinson in Wien. Nicht nur Parkinsonkranke profitieren von den genialen Therapiegeräten, auch Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen, beispielsweise Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Alzheimer. Auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Diabetes und Übergewicht gibt es sehr positive Erfahrungen. Und nicht zuletzt natürlich bei Osteoporose.

smoveys helfen vielen Menschen: Sie werden außerdem in der Integrationswerkstätte im oberösterreichischen Weyer von Hand gefertigt und geben Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen eine sinnvolle Arbeit.

Korrespondenzadresse:

Dorothee Franke, smovey instructor Deutschland

[www.spielenunderleben.de](http://www.spielenunderleben.de)

smovey Österreich, [www.smovey.com](http://www.smovey.com)

## Leichter und rein pflanzlicher Genuss: Alpro Reisdrink Original

Mit dem neuen Reisdrink Original erweitert Alpro seine pflanzliche Produktvielfalt und sorgt für noch mehr Abwechslung auf dem Speiseplan.

Pflanzliche Lebensmittel sind kleine Kraftpakete, die voller Pflanzenkraft stecken. Für einmaligen rein pflanzlichen Genuss und noch mehr Abwechslung auf dem Speiseplan sorgt Alpro

ab sofort mit dem neuen Reisdrink Original. Sein erfrischender, leicht-süßlicher Geschmack – ganz ohne Zuckerzusatz, da Reis von Natur aus Zucker enthält – macht den Reisdrink zu einer wohlschmeckenden, vielseitig einsetzbaren Milchalternative, die hervorragend in eine ausgewogene Ernährung passt.

Der Alpro Reisdrink Original wird auf der Basis von hochwertigem Qualitätsreis hergestellt. Durch seine natürliche Süße und seine leichte Konsistenz ist der Alpro Reisdrink Original gut gekühlt ein hervorragendes Erfrischungs-

getränk. Er lässt sich aber auch optimal zum Müsli, zum Verfeinern von Desserts oder zum Kochen und Backen verwenden. Ein weiterer Pluspunkt: Der Alpro Reisdrink ist 100 % pflanzlich und daher frei von tierischem Fett. Er ist von Natur aus fettarm, arm an gesättigten Fettsäuren und eine gute Quelle für Calcium und die Vitamine B12 und D2. Zudem ist der Reisdrink leicht bekömmlich, da er von Natur aus laktose-, kuhmilcheiweiß- und glutenfrei ist. Darüber hinaus enthält der Reisdrink so gut wie keine Allergene und kann von Soja- sowie Nussallergikern verwendet werden.

Mit dem neuen Reisdrink ergänzt Alpro sein Sortiment an rein pflanzlichen Milchalternativen. Alpro setzt als pflanzlicher Spezialist damit auf Produkte auf Soja-, Mandel-, Haselnuss- und jetzt auch Reisbasis und bietet durch die Erweiterung seines Sortiments eine noch größere Auswahl an leckeren, gesunden und umweltschonenden Produkten.

Der Reisdrink ist ab sofort im 1 Liter Tetra Pak für 1,99 Euro (UVP) im H-Milch-Regal im Handel erhältlich.

Weitere Informationen: Alpro GmbH, [www.alpro.com](http://www.alpro.com)

