

# Gesünder leben mit Smoveys — von Ärzten, Physiotherapeuten und Trainern empfohlen

*Bringt Besserung und hilft bei: Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthritis, Rheuma, Diabetes, Parkinson, Burnout, Körperformung/Abnehmen*

## Smovey-Erfinder “Salzhans”

Als der Tennisspieler und Skifahrer Johann Salzwimmer mit 50 Jahren die Diagnose Parkinson erhielt, machte er sich auf die Suche nach einer Methode, um weiter mobil zu bleiben und seinen Zustand zu stabilisieren. Und dank

**Salzhans Lebensmotto „An Briaf gib i auf, oba mei Lebn gib i net auf!“** entstanden bald die ersten Prototypen der Smoveys, hergestellt aus Tennisschlägern und Schläuchen.....

### Wirksamkeit

Durch die *neue Bewegungsform smoving*, werden Effekte wie **Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer, Fettstoffwechsel** angekurbelt. Diese Wirkungen werden hauptsächlich durch die entstehende *Schwungmasse (bis zu 5 kg)* herbeigeführt. Andererseits sind es die komplexen mechanischen Schwingungen (*Vibrationen*), die auf “multiplen physiologischen Ebenen” wirksam werden – ähnlich wie beim Training auf einer **Vibrationsplatte**, da es die Tiefenmuskulatur mobilisiert!



Zudem werden durch die Vibrationsschwingungen der Smoveys die **HANDREFLEXZONEN**, die mit den inneren Organen verbunden sind stimuliert und dadurch der Fluss der Lebensenergie (Chi) gefördert – wie man es z.B. aus Akupunktur und Kinesiologie kennt.



### GEHIRNHÄLFTEN VERBINDEN

Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen (zB. Beine) werden **beide Hirnhälften aktiviert**. Dies führt zur **Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösungsfähigkeit**.



## MUSKELAUFBAU – PRÄVENTION – REHABILITATION

Für inaktive Personen kann Smovey als einfacher Bewegungsanreiz helfen. Durch regelmäßige Bewegung kommt es automatisch zum **Muskelaufbau**. Bei jung bis alt sorgt der smovey als Gesundheits- bzw. Fitnessgerät für Spaß in der **Prävention**,

**Gesundheitsförderung, Rehabilitation** oder **Physiotherapie**.

Auch für Sportler wird es als zusätzliches, alternatives Trainingsmittel im Bereich der *Koordination, Rumpf- und Haltungsverstärkung* eingesetzt. Die *Bauch- und Rückenmuskulatur* wird durch regelmäßiges Smovey-Training gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt.



## WOHLFÜHLGEWICHT

Auch zum *Abnehmen* und zum *Erhalten eines gesunden Wohlfühlgewichts* eignet sich das [Smovey-Training](#) ganz besonders, da durch die Vibrationen die Tiefenmuskulatur stark stimuliert wird. Dadurch sind die *Fettverbrennung* und der sogenannten “*Nachbrenn-Effekt*” höher, als beim normalen Joggen. Es kommen dabei – wie ähnlich wie beim Langlaufen – ca. 97% der gesamten Muskulatur zum Einsatz – daher wird der Körper nach dem Training noch für 3-4 Stunden zum Hochleistungsbrennofen – selbst wenn man es sich schon am Sofa gemütlich gemacht hat 😊

## LYMPHSYSTEM

Aus Erfahrungsberichten von TrainerInnen und AnwenderInnen geht hervor, dass smovey eine spezielle Wirkung auf das Lymphsystem hat. Dazu zählt einerseits die Verkleinerung von (geschwollenen) *Lymphknoten* und andererseits die Genesung durch spezielle **Immunabwehr**. Empfehlung für das Erreichen eines positiven Effektes lauten: die smoveys direkt auf die Haut an Lymphknoten legen und diese dort stimulieren. Wie hier am Bild – einfach den Oberkörper hin und her drehen und die wohltuende Lymphmassage genießen.



## VERSPANNUNGEN

Bei einseitiger Belastung, wie z.B. tägliches langes Sitzen mit hochgezogenen und nach innen rotierten Schultern kann zu **Nackenschmerzen, Schulterproblemen** oder **Kopfwahl** führen. Durch sanfte schwingende Bewegung im Sitzen (und das Wahrnehmen der Vibrationen) kann man den genannten Syndromen entgegenwirken und zur Verbesserung beitragen. Sowohl mit gezielten Übungen, als auch mit den vibrierenden Massagen.



## NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

*Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Alzheimer* oder *Demenz* sind jene neurologischen Krankheitsbilder, mit deren Behandlung Smovey TrainerInnen und TherapeutInnen bereits sehr positive Erfahrungen gemacht haben. Aktuelle Berichte über *Demenz* bzw. kognitive Einbußen weisen darauf hin, dass aktive ältere Menschen eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit aufweisen, als inaktive Personen. Der Zeitaufwand um Verbesserungen zu erzielen beträgt bei regelmäßigem Spaziergehen ca. 10-20 Minuten am Tag oder 1,5 Stunden pro Woche! **Daraus folgt:** Bewegung = u.a. Gehirnleistungs-Prävention.

## Hochkarätige TherapeutInnen und ÄrztInnen,

### PhysiotherapeutInnen,

### MasseurInnen,

### TrainerInnen,

### KinesioloInnen,

**TCM-ÄrztInnen** sind von den positiven Wirkungen begeistert und empfehlen Smovey – der Neurologe **Prim. Dr. Volc** nennt sie sogar “**die grünen Zauberringe**“ und hat sie in seiner Ordination immer griffbereit

**Smovey** wird weiters von **Univ. Prof. Dr. Paul Sevelda** – Präsident der Österreichischen Krebshilfe, **Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher** – orthopädische Schmerztherapie, **Dr. Christoph Michlmayr** – Facharzt für Orthopädie –

- bei Parkinson,
- Arthritis,
- Rheuma,
- Diabetes,
- Alzheimer,
- Osteoporose,
- Rückenbeschwerden,
- bei Depressionen, Burnout und
- vielen anderen Krankheitsbildern empfohlen.

