

## Smovey – Good Vibrations

**Es ist rund, (meist) grün und gerippt. Das Motto lautet: smile and move (lächeln und bewegen).**

Das trendige Sportgerät ist ein Schwungschlauch, der es in sich hat: Vier Metallkugeln erzeugen Vibrationen in den Handflächen, die sowohl die Muskulatur als auch das Gehirn trainieren. Erfunden hat es der Oesterreicher Johann Salzwimmer, ein aktiver Sportler, begeisterter Tennisspieler, als er an Parkinson erkrankte. Mit dem Vibroswing-System und einem bewegten Lebensstil konnte er wieder mit so wenig Medikamenten wie möglich ein Maximum an Lebensqualität erreichen – und das nachdem er bereits zum Pflegefall geworden war.

Wie funktionieren die „Zauberringe“, wie sie bereits genannt werden? Jeder Ring wiegt 500 Gramm. Durch das Schwingen werden die Stahlkugeln im Inneren in Bewegung versetzt, Fliehkräfte beginnen zu wirken und die Masse erreicht ein Gewicht von bis zu fünf Kilogramm. Die Vibrationen stimulieren nicht nur die Reflexpunkte in der Handinnenseite – und damit die dazugehörigen Organe – sondern durch die Kreuzbewegungen auch beide Gehirnhälften.

**Das gelenkschonende Ganzkörper- und Ausdauertraining eignet sich zum Abnehmen, zum Stressabbau, zur Förderung der Beweglichkeit, zur Vorbeugung von Rückenproblemen und Haltungsschäden, zur Stärkung der Knochen sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur. Sogar zur Massage können die Ringe eingesetzt werden! Bei Parkinson- und Alzheimer-Patienten oder bei Multiple Sklerose und nach Schlaganfällen sorgen die smovey-Ringe für positive Effekte. Sie sind wie gemacht fürs Outdoor-Training, smoveyWALKING anstelle mit den Stöcken, was viel gelenkschonender ist! (Wer wollte nicht schon mal seine Walking-Runde etwas aufpeppen?) Die Ringe können aber ebenso gut in der Turnhalle, dem Fitnessstudio oder Zuhause eingesetzt werden.**

### **smoveyEFFECT – für dich und dein Wohlbefinden**

- **smovey** aktiviert bis zu 97% deiner Muskulatur. Das bedeutet sie wirken nicht nur auf deine grossen Muskeln.
- **smovey** trainiert auch die komplette Tiefenmuskulatur das heisst, du bist sehr effizient in der Fettverbrennung und in der Formung deines Körpers. (formt und strafft speziell Oberarme, Bauch, Beine und Gesäss)
- **smovey** vitalisiert deine Körperzellen.
- **smovey** strafft dein Bindegewebe. (Anti-Cellulite)
- **smovey** reguliert, mobilisiert dein Verdauungssystem.
- **smovey** fördert deinen Stoffwechsel.
- **smovey** unterstützt dein Lymphsystem, (Entgiftung/Entschlackung) durch die Entschlackung des Bindegewebes, entsteht die Möglichkeit zur besseren Nährstoffversorgung deiner Zellen.
- **smovey** stärkt dein Immunsystem. (kann helfen, dass du dich stärker und widerstandsfähiger fühlst)
- **smovey** trainiert deine Muskeln, baut sie auf und fördert deine Ausdauer. Somit unterstützt du dein Herzkreislaufsystem.
- **smovey** fördert die Koordinationsfähigkeit. (Sturzprophylaxe, verbindet rechte und linke Gehirnhälften)

- **smovey** löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken und hilft dir deine Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten, oder wieder zu erlangen)