

smovey



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



# smovey

## das außergewöhnliche gesundheits-sportgerät mit österreichischer identität – macht mit dir, was du willst!

mit dem kauf eines smovey hast du dich für ein schwingvolles und bewegtes dasein entschieden. dein bewegungsapparat wird es dir danken, wenn du dich zu hause, am arbeitsplatz oder in der freien natur regelmäßig „in schwingung mit schwingungen bringst“.

 schon bei den ersten schwüngen fühlst du die einzigartige kombination aus schwingen und vibrationen – dem sogenannten vibroswing-effekt.

durch die gleichzeitige stimulation der handreflex-zonen durchströmt energie deinen gesamten körper. entspannung, vitalisierung oder kräftigung – entscheide selbst, was dir im moment gut tut.

du wirst mit gesundheit und wohlbefinden belohnt. gleichzeitig unterstützt du mit deinem kauf auch noch beeinträchtigte menschen in einer integrationswerk-stätte, wo smovey in handarbeit nach hohen qualitäts-standards produziert wird.





good  
vibrations

## mythos salzhans – die geschichte von smovey

der erfinder von smovey und dem vibroswing-system ist johann „salzhans“ salzwimmer. er stand mit beiden beinen fest im leben, als er die diagnose parkinson erhielt. als hervorragender tennisspieler und skifahrer akzeptierte er seine krankheit, begann aber im wissen um die rasche fortschreitung, mit der entwicklung einer methodik, die seinen zustand stabilisiert. im zuge dessen entstand das vibroswing-system und die ganzheitliche bewegungs- und lebensmethode, welche den namen smovey erhielt.



*die kraft der sanften bewegungen von körper, gedanken und gefühlen – und die macht der natürlichen pause.*

ein bewegtes leben nach dem vorbild der natur. er hat es bis heute geschafft, mit einem minimum an medikamenten ein maximum an lebensqualität zu erreichen, von dem andere in seiner lage nur träumen können. sein behandelnder arzt ist begeistert über die gesundheitliche stabilität seines patienten.



# ganzheitliches bewegen nach dem vorbild der natur...

... ist mit dem gesundheits-sportgerät smovey immer und überall möglich. smovey ist ein harmonisch abgestimmtes schwingringsystem mit freier schwingmasse, welches beim schwingen der arme die masse von vier stahlkugeln rhythmisch und pro-aktiv beschleunigt und entschleunigt.

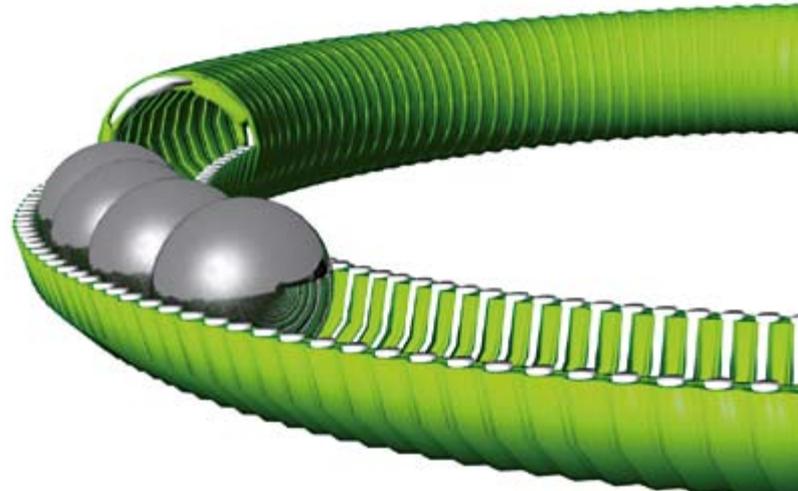
*„smovey macht mit mir, was ich will!“*

die damit generierten effekte bewirken eine vielzahl an sensomotorischen und neuronalen reizen an muskeln, gewebe, organen und nervensystemen. die massage an den reflexzonen der handflächen stimulieren energiepunkte nach der traditionellen chinesischen mediziner. smovey nennt diese effekte die vibrowing-effekte.

*„ich bestimme stets mit meiner bewegungsintensität die auswirkungen auf mein gesamtes körpersystem: von der entspannung bis zur leistungsgrenze.“*

aufgrund dieser eigenschaften ist smovey einzigartig.

*smove on & be happy –  
ganzheitliches natürliches bewegen im  
liegen, sitzen, gehen, laufen und springen.*





swing  
& smile

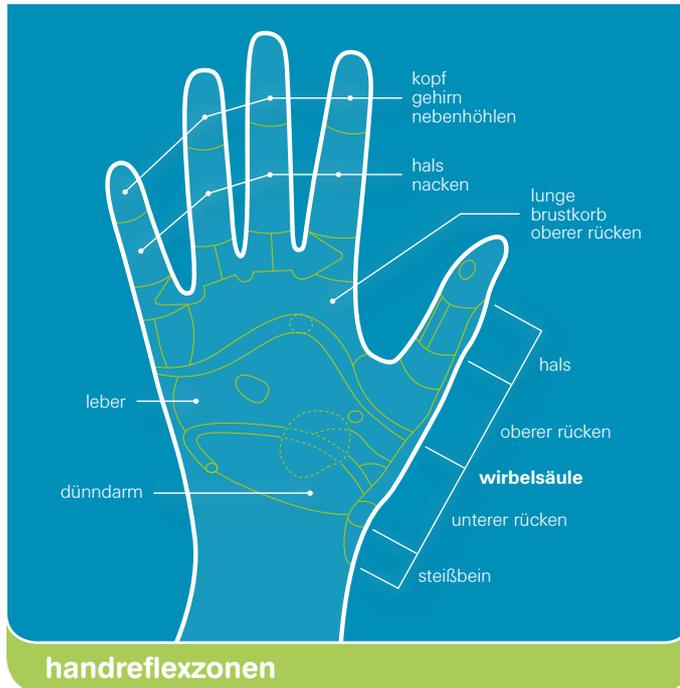
# anwendungshinweise



fester griff



daumengriff



- halte den smovey fest in beiden händen
- beginne jede übung in einer aufrechten körperhaltung bei hüftbreitem stand
- halte den oberkörper ruhig und stabil
- lasse die arme und knie immer sanft gebeugt
- schwinde so, dass die kugeln gleichmäßig vor- und zurückrollen, ohne dass sie am griff anschlagen
- finde deinen eigenen rhythmus und smove solange es dir gut tut

**mobilisieren** den körper und somit auch den geist und das gefühl beweglich machen, angenehme bewegungen

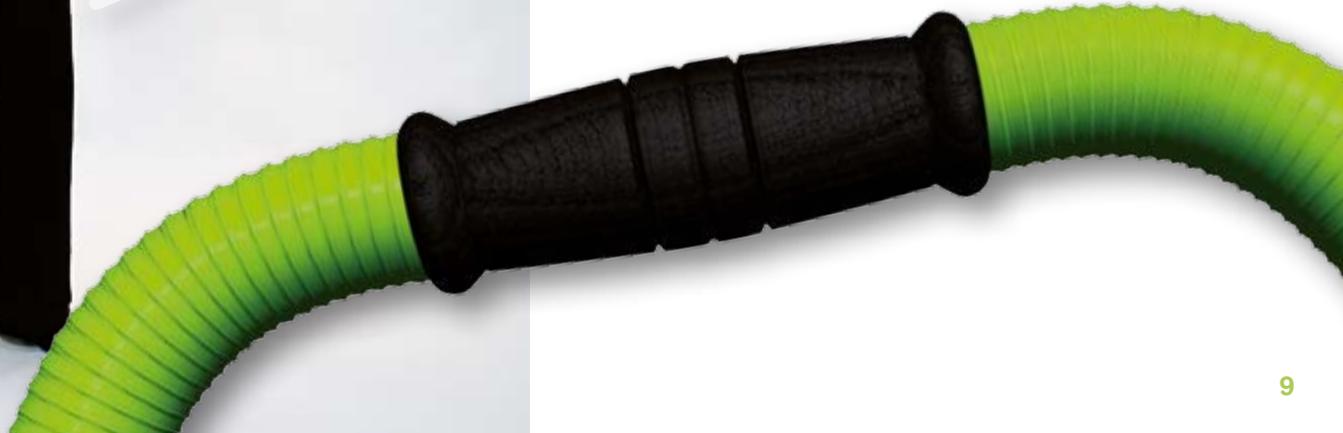
**kräftigen** durch schnelle bewegungen die vorhandene muskelkraft verbessern

**entspannen** mit geschlossenen augen, langsame und ruhige bewegungen den moment der ruhe wahrnehmen



## parallel

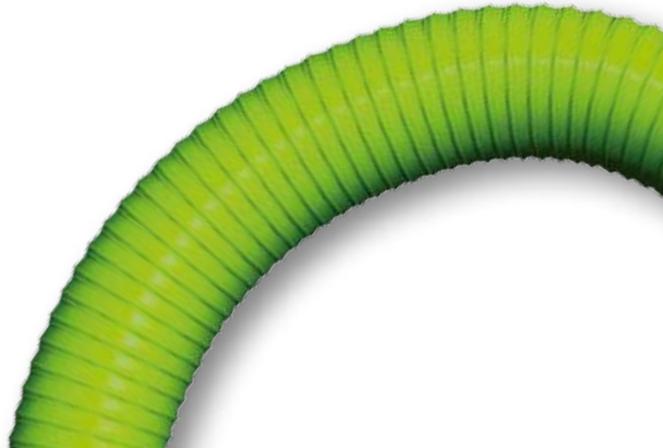
- 1** schwinge parallel und im gleichen ausmaß vor und zurück aus den schultern heraus
- 1+** beim vorschwung bis in die zehnspitzen hoch
- !** achte auf deine aufrechte körperhaltung





## natürlich

- 2** schwinge abwechselnd mit dem rechten/linken arm vor und zurück
- 2+** hebe das rechte/linke bein für einige schwünge leicht vorne vom boden ab
- !** achte auf einen sicheren stand





## drehen

3

lege die smoveys auf das brustbein 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



## horizontal

4

schwinge die arme in schulterhöhe 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

!

stabilisieren im oberkörper und mach keine ruckartigen schwünge nach hinten



## kreuz und quer

5

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. starte mit beiden schwüngen vor dem körper, ohne dass sich die smoveys berühren

5+

schwinge die arme gegengleich, sodass entweder der rechte/linke arm vor dem körper ist

!

steigere dich von kleinen korrekt durchgeführten schwüngen zu größeren schwüngen



## seitlich parallel

6

schwinge die arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken seite

6+

schwinge beide arme auf die linke seite und steige mit dem rechtem bein zum linken dazu – und umgekehrt

!

bleib locker in den schultern und öffne deinen brustkorb



## seitlich vorne kreuzen

7

schwinge die arme so, dass sie sich vor dem körper im wechsel kreuzen (ohne sich zu berühren)

!

lehne den gestreckten oberkörper leicht nach vorne



## ausfallschritt

8

setzen 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

8+

aus der gleichen stabilen ausgangsposition schwinde den rechten/linken arm abwechselnd vor und zurück

!

halte den oberkörper aufrecht

## seitneigen



9

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



*weitere übungen und  
infos findest du auf*  
**[www.smovey.com](http://www.smovey.com)**

smovey



alles  
im grünen  
bereich!

# smovey akademie

die smovey-akademie international bietet dir zahlreiche möglichkeiten zur aus- und weiterbildung an. das schulungsangebot umfasst seminare für viele anwendergruppen:

- fitnesstrainerinnen
- gesundheitstrainerinnen
- kinder- und senioentrainerinnen
- nordic walking-trainerinnen
- physiotherapeutinnen
- energetikerinnen

mehr infos über aktuelle termine und orte unter **[www.smovey.com](http://www.smovey.com)**

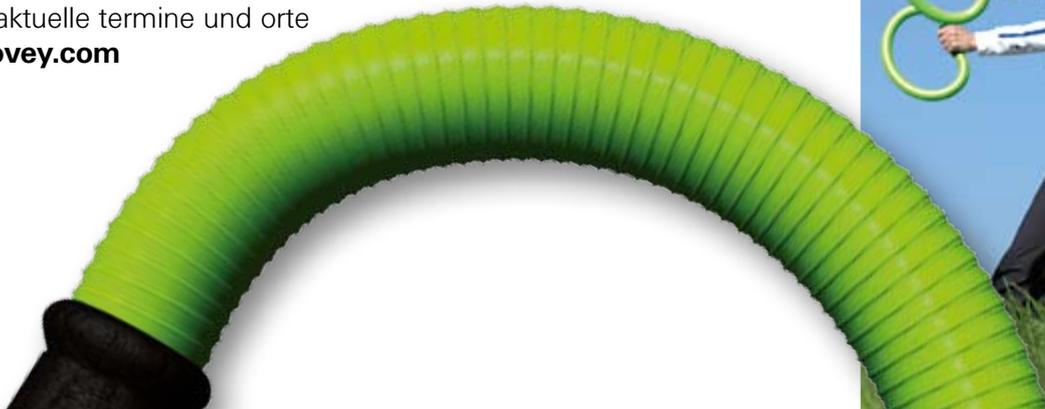
## **smovey GmbH** **smovey akademie**

TIC Steyr  
Im Stadtgut A1  
A 4407 Steyr-Gleink  
Austria

**T** +43 (0) 72 52/716 10-700

**F** +43 (0) 72 52/716 10-712

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





# smovey

smovey – das außergewöhnliche gesundheits-sportgerät mit österreichischer identität.



entwickelt und empfohlen von:

- physiotherapeutinnen
- fitnesstrainerinnen
- energetikerinnen
- neurologinnen
- ärzten und der tcm-medizin

für ein vielfältiges bewegungs- und therapieprogramm:  
in der arbeit, in der halle oder in der natur – das bewe-  
gen mit smovey ist bewegungsspaß pur. egal, wo und  
wann. egal, ob jung oder alt.

## **smovey GmbH**

TIC Steyr  
Im Stadtgut A1  
A 4407 Steyr-Gleink  
Austria

**T** +43 (0) 72 52/716 10-700

**F** +43 (0) 72 52/716 10-712

**M** office@smovey.com

**www.smovey.com**