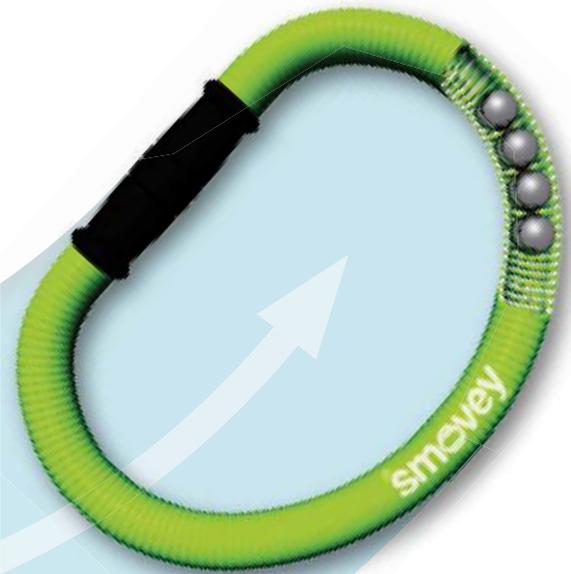
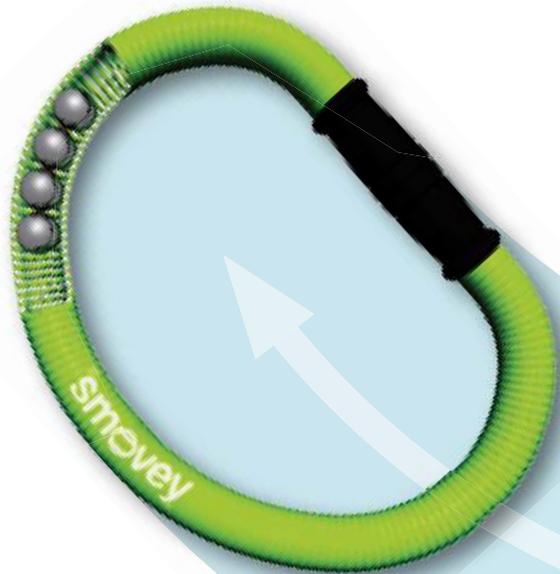
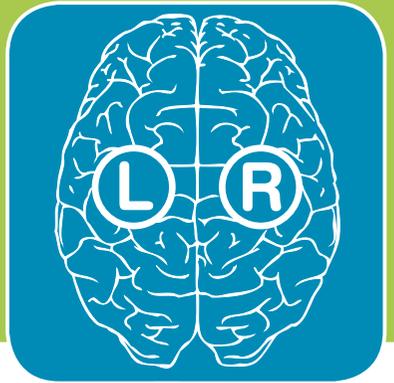


smovey



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 handreflexzonen 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 integrationswerkstätte, wo smovey in handarbeit nach hohen qualitätsstandards 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.

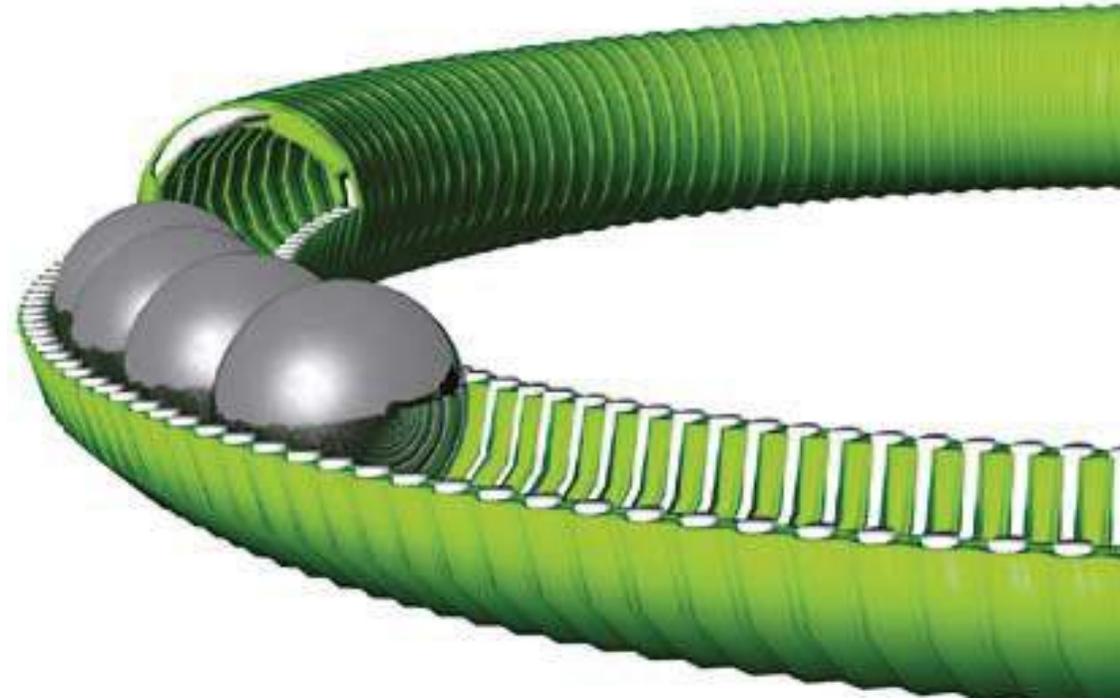
„smovey macht mit mir, was ich will!“

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 medizin. smovey nennt diese effekte die vibroswing-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

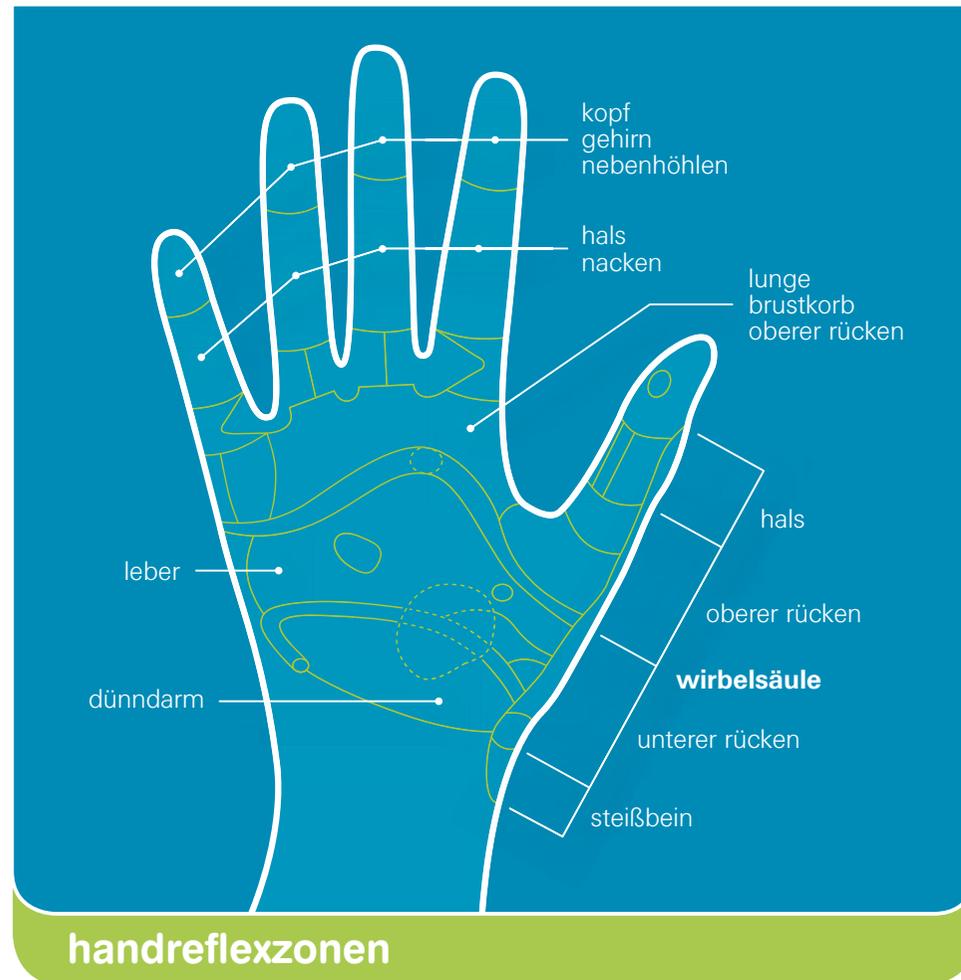
anwendungshinweise



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
schwinge 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

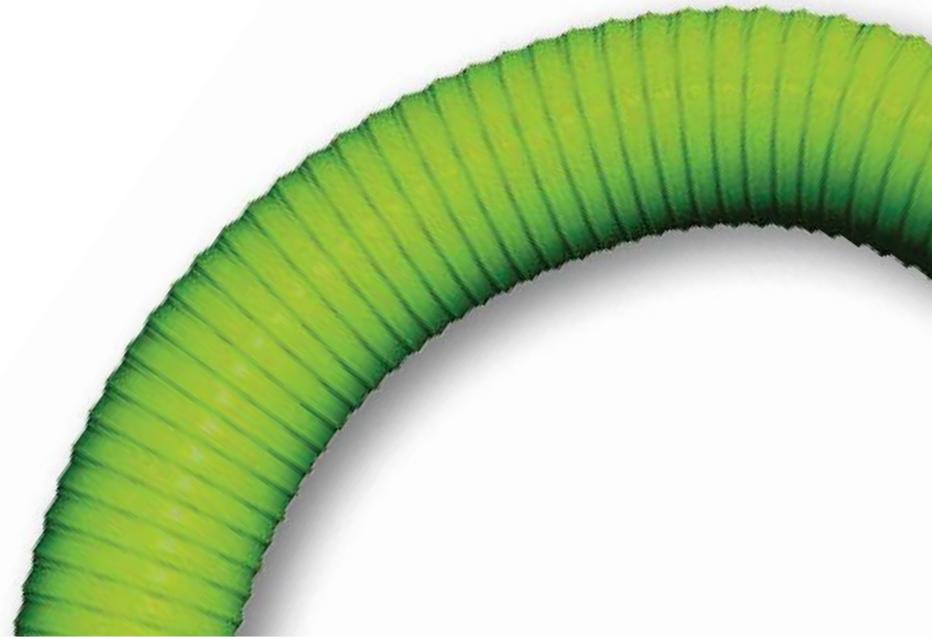
schwinge abwechselnd mit dem rechten/linken arm vor und zurück

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

