



Bewegung ist gesund. Das weiß natürlich jeder, doch viele verbinden körperliche Aktivität, Bewegung und Sport mit unangenehmer Anstrengung und Stress, keinesfalls jedoch mit Spaß. Da können vielleicht die genialen smoveys helfen, denn Bewegung mit smoveys fällt leicht und macht Spaß!

Smoveys sind Schwingringe. In jedem smovey befinden sich 4 freilaufende Stahlkugeln die in einem strukturierten Kunststoffschlauch hin- und herrollen, und dabei Vibrationsschwingungen mit einer Frequenz von 60 Hertz hervorrufen. Diese Schwingung hat eine vielfältige positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Ein smovey wiegt 500 g im Stillstand, in Bewegung können es bis zu 5 kg werden.

Die Wirkung eines smovey-Trainings spüren wir schon nach kurzer Zeit:

Formt und strafft den ganzen Körper, 97 % der Muskulatur werden trainiert

Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung, 550 – 700 cal/h.) 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

Stimuliert die Handreflexzonen

Wirkt auf neurologischer Ebene

An Parkinson Erkrankte profitieren vom smovey Training (bestätigt von Dr. Volc, Neurologe und europaweit führender Parkinson-Spezialist in Wien), aber auch Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen (Multiple Sklerose, Alzheimer,...) oder an den Folgen eines Schlaganfalls Leidende können eine positive Wirkung erleben. Auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Diabetes und Übergewicht gibt es sehr gute Erfahrungen. Bewegung mit smoveys eignet sich für jede Altersgruppe: Vom Kindergartenkind bis zum Senioren. Man kann drinnen und draußen trainieren, je nach Wetter und nach Lust und Laune – entweder mit einfachen Gymnastikübungen oder walken oder eine Kombination aus beidem.

Wenn ich Dein Interesse und Deine Neugier geweckt habe, ruf mich einfach an und wir vereinbaren ein kostenloses smovey Schnuppertraining (Graz und Graz Umgebung) mit Dir und Deinen Freunden!

Bis bald!

