



Was gibt es Schöneres als beschwingt in Bewegung bleiben



Suchen Sie schon lange eine Sportart, welche einfach zu erlernen und überall und zu jeder Tageszeit ohne Rücksicht auf das Wetter durchführbar ist?

Sie leiden an Verspannungen im Nackenbereich, die Schultern und der Rücken schmerzen und Kopfschmerzen verübeln Ihnen den (Arbeits-)Alltag? Kennen Sie diese Symptome, die einem das Leben schwer machen können.

Dann ist es höchste Zeit für smovey!

smovey kommt generell im **Doppelpack**, stets in Form von **zwei ovalen Kunststoffschläuchen**. In diesen Schläuchen schwingen vier Stahlkugeln frei zwischen einem Griff mit Kämpfungselementen – sie schwingen also nicht im Kreis, sondern zwischen dem Griff vor und zurück.

Im Ruhezustand wiegt ein Ring 500 Gramm, im vollen Schwung kommt er auf fünf Kilogramm. Je nach Schwungkraft lässt sich also auch das **Trainingsgewicht dosieren**. Der Kunststoffschlauch ist gerippt, die Kugeln erzeugen dadurch leichte **Vibrationen**. **Das Gerät wirkt einerseits durch dieses Vibrieren, andererseits durch die Fliehkraft, die beim Schwingen entsteht.**

Diese Eigenschaften machen den **smovey** einzigartig. Die Vibroswing-Effekte bewirken eine Vielzahl an sensomotorischen und neuronalen Reizen an Muskeln, Geweben, Organen und dem Nervensystem.

Das Schwingen mit smovey ist immer mit zusätzlicher Bewegung verbunden und gleichzeitig sind durch das Rollen der Kugeln auch immer Vibrationen wahrnehmbar. Alle 3 Effekte wirken immer gemeinsam. Die Reflexzonen an der Handinnenseite werden stimuliert und massiert, welche durch die Energiebahnen mit allen Organen und Körperbereichen verbunden sind. Energieblockaden werden abgebaut, alles fließt und unser ganzer Körper profitiert von den „Good Vibrations“.

Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen z.B. Beinen werden beide Hirnhälften aktiviert. Dies führt zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösung. Ausserdem stärkt es die Tiefenmuskulatur und hilft somit die Körperstabilität zu verbessern.

Die Wirksamkeit von **smovey** ist sehr vielfältig und lässt sich in zwei grosse Bereiche einteilen:



Einerseits ist es die neue Bewegungsform **smoving**, mit den klassischen Effekten wie **Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer usw.** Diese Wirkungen werden hauptsächlich durch die entstehende Schwungmasse herbeigeführt.

Andererseits sind es die **komplexen mechanischen Schwingungen** (Vibrationen), die auf „**multiplen physiologischen Ebenen**“ wirksam werden.

Für inaktive Personen kann **smovey** als **einfacher Bewegungsanreiz** helfen. Dadurch **regelmässige Bewegung** kommt es automatisch zum **Muskelaufbau**. **smovey** sorgt als **Gesundheits- bzw. Fitnessgerät** für **Spass** in der **Prävention, Gesundheitsförderung, Rehabilitation** oder **Physiotherapie**. Sogar **für Sportler** kann es als ein **zusätzliches, alternatives Trainingsmittel** im Bereich der Koordination, Rumpf- und Haltungstabilisation eingesetzt werden.

Einseitiger Belastung, wie z.B. tägliches langes Sitzen mit hochgezogenen und nach innen rotierten Schultern kann zu **Verspannungen, Nackenschmerzen, Schulterproblemen** und **Kopfweh** führen. Durch **sanfte schwingende Bewegungen** mit den smoveys im Sitzen oder Stehen (und das Wahrnehmen der Vibrationen) **kann man den genannten Symtomen entgegenwirken** und zur Verbesserung dessen beitragen.

Und das Beste daran: **man kann die smovey überall einsetzen. Ob zu Hause, im Freien, im Büro oder in den Ferien** – durch das geringe Gewicht lassen sie sich überallhin mitnehmen.

Also, auf was warten Sie noch? Lernen Sie **smovey** an einem unserer **Schnupperkurse** kennen:

smovey – Schnupperkurse:

(aufwärmen, walken, Kraft trainieren mit smovey)

Wann:

Wo: Parkplatz Tambel Wallisellen

Preis: CHF 35.00 (inkl. smovey-Miete)

Anmeldung: praxis@fair-balance.ch, Tel. WhatsApp/Threema: 076 453 41 32.