

Smovey Infos



Naturheilpraxis Patricia Hangl
Heilpraktikerin

Marktplatz 2
84539 Ampfing

Tel. 08636 – 30 20 40 1
Mobil 0177 – 890 890 9

www.naturheilpraxis-patricia-hangl.de
info@naturheilpraxis-patricia-hangl.de

smoveys - health in your hands

- ▶ **ERFINDER „Salzhans“ Johann Salzwimmer**
 - ▶ Mit 50 Jahren bekam er die Diagnose Morbus Parkinson -> um seine Beweglichkeit aufrecht zu erhalten, entwickelte er die **smoveys.....**
 - ▶ Sehen Sie dazu auch „**Smovey im ORF bei Bewusst Gesund**„ oder "**Salzhans der Erfinder von Smovey im ORF**“ bei youtube, es gibt noch viele smovey Beiträge in youtube, einfach mal stöbern




Die smovey-Ringe

- ▶ Schwingringsystem
- ▶ 4 Stahlkugeln
- ▶ Spiralschlauch
- ▶ Griffsystem mit Dämpfungselementen
- ▶ Gewicht 500g



Was heißt smovey?

- ▶ S -> swing (schwingen)
- ▶ Move -> Bewegen
- ▶ Y -> smile 



Wie wirken smoveys?



- ▶ Körperliche Be- und Entlastung
- ▶ Geistige An- und Entspannung
- ▶ Reizaufnahme und Reizerholung

Wirkungsweise (1/5) - VORTEILE UND ANWENDUNGEN - 8 in 1



smoveyTCM: an den Hand-Innenseiten und an den Handrücken befinden sich die Reflexpunkte fast aller Organe und Drüsen. smovey stimuliert durch feine Vibrationen diese Reflexpunkte und wirkt sich positiv auf die entsprechenden Organe und Drüsen aus.



smoveyBALANCE: durch gezielte Balanceübungen verfeinern Sie das Zusammenspiel Ihrer Muskulatur und meistern dadurch im Alltag plötzliche Bewegungen



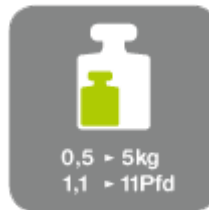
smoveyBRAIN: unser Gehirn ist in zwei Hälften geteilt. Die rechte Hälfte ist für Gefühle und Phantasie zuständig, die linke für das analytische Denken und unsere Kommunikationsfähigkeit. Mit smovey aktivieren wir z. B. durch Kreuzbewegungen beide Gehirnhälften.



smoveyAQUA: die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen. Verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Bänder, Sehnen und macht riesig Spaß!



smoveyVIBRATION: aus den Größen der Bauteile ergibt sich eine Frequenz von 60Hz. Diese kommt im menschlichen Organismus häufig vor und entspricht dem Taktmuster der Körperzellen.



smoveyGEWICHT: das Eigengewicht liegt bei 0,5 Kg im Stillstand. Bei dynamischen Bewegungen durch Schwingen kann diese Masse durch die Fliehkräfte auf bis zu 5 kg wirksamer Massenkraft gesteigert werden.



smoveyOUTDOOR: am schönsten ist es doch immer wieder draußen. smovey passt hier schon der Farbe wegen perfekt zum Training in der Natur. Davon abgesehen wirkt die Farbe Grün positiv auf unseren Organismus.



smoveyINDOOR: ob im Winter oder bei schlechtem Wetter, zuhause, am Arbeitsplatz oder im Fitnessstudio, durch seine Multifunktionalität eignet sich smovey auch hervorragend zum Indoor-Training.

Wirkungsweise (2/5)



Vibrationen

- ▶ Konzentrationserhöhung
- ▶ Entspannung im Körper und im Gehirn
- ▶ Natürliches, menschliches Taktmuster, Schwingung der Zellen
- ▶ Anregung des Bewegungszentrums
- ▶ Hebt die Stimmung!
- ▶ Positive, sensomotorische Reize
- ▶ Fördert den Lymphfluss
- ▶ Osteoporose-Prophylaxe
- ▶ Muskelaufbau



Schwungmasse

- ▶ Die Schwungmasse kann durch schnelle Bewegungen bis zu kurzfristig 5 kg beschleunigt werden, die nicht als diese wahrgenommen werden. Durch das rhythmische Be- und Entlasten können die Bewegungen sehr oft wiederholt und die Muskeln somit gekräftigt werden.



Handreflexzonen

- ▶ Die Hände sind neben den Füßen und den Ohren jene Körperteile, in denen der gesamte Organismus sich „widerspiegelt“. Die Stimulation der Reflexzonen verursacht eine reflektorische Wechselwirkung zwischen dem Massage(druck)punkt und dem dazugehörigen (bestimmten) Organ, den Muskeln oder dem Zentralnervensystem.



Wirkungsweise (3/5)



Koordination und Konzentration

- ▶ Koordination ist wichtig für alle Bewegungs- und Lernprozesse. Koordinationsübungen mit den smoveys regen die Konzentration an, man somit Aufnahme- und leistungsfähiger.
- ▶ Beispiele:
 - ▶ Kreuzbewegungen (links, rechts)
 - ▶ Kombinationsübungen mit Armen und Beinen
 - ▶ Bewegungen über die Körpermitte
 - ▶ Je komplexer die Aufgabe desto besser



Wirkungsweise (4/5)

Psychosoziale Aspekte

Der Zusammenhang von Bewegung und Befindlichkeit ist belegt.

Wohlbefinden kann zusätzlich durch Gruppenerlebnisse und Bewegung in der Natur gesteigert werden.

Beispiele dafür sind:

- ▶ „Freude an der spürbaren Bewegung“
- ▶ „Wahrnehmung der hörbaren Bewegung“
- ▶ „Spaß an der Bewegung“
- ▶ „gemeinsam bewegen“



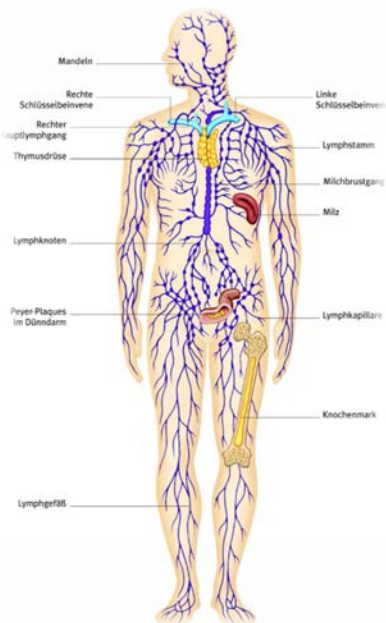
Kraft und Ausdauer

- ▶ Tiefenmuskuläres Training
- ▶ Formt und strafft den gesamten Körper
- ▶ Strafft das Bindegewebe
- ▶ Hoher Fettverbrennungseffekt
(zwischen 550-700 cal/h)
- ▶ Gleichgewicht
- ▶ Sturzprophylaxe für Senioren



Wirkungsweise (5/5)

Lymphsystem =
Herzstück der Immunabwehr



Bewegung =
natürliches Gehirntraining

- ▶ Konzentration
- ▶ Merkfähigkeit
- ▶ Neurogenese
- ▶ Gleichgewicht
- ▶ Sturzprophylaxe
- ▶ Bei neuro-degenerativen Erkrankungen
sehr wirksam



8 in 1 Wirkfaktoren



- ▶ Fettverbrennung -> aktiviert 97% der gesamten Muskulatur
- ▶ Strafft das Bindegewebe und formt den Körper
- ▶ Vitalisiert mehrere 100 Mio. Körperzellen
- ▶ Mobilisiert das Verdauungssystem
- ▶ Fördert den Stoffwechsel
- ▶ Stärkt das Immunsystem und die Arbeit der Thymusdrüse
- ▶ Kräftigt das Herz-Kreislaufsystem
- ▶ Fördert Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung -> massiert und entlastet das Lymphsystem



Expertisen

„Smovey – Vibroswing“

Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher & Dr. Christoph Michlmayr

SOS-Körper * ÖÄGMM * VPWS

Neurologisches Zentrum Rosenhügel

1130 Wien, Riedelgasse 5

Tel.: +43 1 88000-282 FAX: 88000-365

Konservativ-orthopädische Vorbemerkungen!

Nach dem Ökonomieprinzip der Natur werden alle Organe, die nicht verwendet werden, zurückgebildet. Gegen dieses Naturgesetz wirken entsprechende Aktivierungsreize, welche die Körperteile ihre geplanten Aufgaben durchführen lassen. Der menschliche Bewegungsapparat, der größte Teil des Körpers, unterliegt in besonderen Ausmaß dem Gesetz der Aktivierungsnotwendigkeit und reagiert andernfalls mit allgemeinen Leistungsrückgang, Beschwerden, Alterungsvorgängen und Krankheitsanfälligkeit. Die Hand als Teil der oberen Extremitäten ist wertvoller Impulsgeber für den gesamten Körper, allein das Ballen der Faust tonisiert die Hände, das Fallenlassen detonisiert. Aus den Händen, aber auch aus den übrigen Teilen des Bewegungsapparates kommen wichtige Informationen an das Zentralnervensystem, welches die von uns gewünschten motorischen Aktivitäten beginnt, steuert, beobachtet, kontrolliert und beendet, um dieses sensomotorische System zu den unbedingt notwendigen körperlichen Aktivitäten zu nutzen.

Das Ergreifen des Trainingsinstrumentes, der Griff ist ein uralter Reflex, ändert dabei schon den Tonus, nicht nur der oberen Körperhälfte.

Der Aufbau dieses ringförmigen Gerätes mit seinem Inhalt vermehrt bewegungsabhängig, den sensorischen Input (Gefühlssignale) und trainiert dabei eine Einheit des Bewegungsapparates, die zwar nur als Nebeneffekt gewertet wird, aber eine Voraussetzung für körperliche Bewegung ist: Nämlich die Entstehung von Reizen und deren bewegungsmäßige korrekte, dem Funktionsbedürfnis des Bewegungsapparates entsprechende Lebensabläufe.

Es ergibt sich somit für die Verwendung der „Smovey`s“ eine Zielgruppe von Menschen, bei welchen auch altersbedingt die Funktion der „Sensomotorik“ somit auch der Geschicklichkeit und Koordination von besonderer Bedeutung ist.

SMOVEY“ – Vibroswing

Smovey ist ein einfaches, effektives Trainingsgerät und auch ein Therapiehilfsmittel. Smovey Vibroswing ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.

Als Facharzt für Orthopädie habe ich Smovey getestet und möchte über meine Erfahrungen hiermit berichten, die sowohl auf Selbstversuchen, wie auch auf der Anwendung bei anderen Menschen gewonnen wurden. Die Verwendung des Smovey ist denkbar einfach und intuitiv. Es wird ein fasst kindliches Interesse an Neuem geweckt und der Spieltrieb erwacht auch bei Erwachsenen.

Jedem, dem ich dieses Gerät in die Hand gedrückt habe, fing sofort an damit herum zu spielen. Großartige Einschulungen waren nicht notwendig. Man versucht intuitiv den Rhythmus für den richtigen Umgang mit dem Smovey zu finden. Es kann eine fast reflexartige Haltungskorrektur beim Gehen mit dem Smovey beobachtet werden. **Dies erfreut natürlich besonders den Orthopäden.** Die üblicherweise langwierigen Erklärungen der wirkenden Mechanismen sind in der Praxis schnell umsetzbar und funktionieren mit dem Smovey bei den Menschen von selbst.

Wichtig ist dieser Haltungs- und Bewegungskorrigierende Effekt, der mit wenig Aufwand wie von selbst funktioniert. Zusammengefasst kann somit an positiven Dingen aus orthopädischer Sicht gesagt werden: **Eine Verbesserung der Haltung und damit einhergehend eine Entlastung der Wirbelsäule in der Bewegung ist mit dem Smovey leicht zu erreichen. Dadurch gelingt auch eine Entlastung der peripheren Gelenke, da diese besser zentriert eingestellt werden. Dies ist vor allem im Bereich der Schulter ein wichtiger Punkt.** Ein bewusstes Wahrnehmen von Bewegung, da nur durch langsames Herantasten an den richtigen Bewegungsablauf der Smovey gut zu funktionieren beginnt.

Eine Wahrnehmung der eigenen Bewegungen ist sicherlich gerade am Bewegungsapparat der erste Schritt zur Therapie. Eine bessere Körperwahrnehmung kann daher nur positiv bewertet werden.

Weitere Erkenntnisse:

Mit dem Smovey ist eine Fülle von Übungstechniken möglich. Durch Beobachtungen motiviert, habe ich natürlich weitere Anwendungen gesucht und untersucht. Als aktiver Sportler, vor allem als Tennisspieler gefallen mir die durch die Schwungmasse und die Bewegung erfolgenden, rhythmischen Mobilisationen, die durch den Einsatz des Smovey möglich sind. **Sowohl eine Verbesserung der Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule, welche vor allem für Tennisspieler und Golfspieler interessant und hilfreich erscheint, gelingt mittels dieses Trainingsgerätes.** Auch die Verbesserungen der über Kopfbewegungen, die ein Tennisspieler beim Aufschlag oder Smash verwendet, ist mit Smovey umsetzbar. Dadurch sind sicher in der Verletzungsprophylaxe der häufigsten Verletzungen z.B. bei einem Tennisspieler (Wirbelsäule und Schulter) positive Erfolge vorstellbar. Vorstellbar sind außerdem noch Mobilisationsübungen in der Schultertherapie. Als **Ergänzung zu physiotherapeutischen Konzepten**, sowohl in der **Arbeit mit dem Therapeuten**, wie auch als **Übungen für den Patienten zu Hause** oder als **Ausgleich am Arbeitsplatz**. Im Sinne einer Körperarbeit erscheint auch eine Art **Massage im Bereich z.B. des Rückens eine interessante Anwendung.** Auf einer Seite weil damit sehr angenehm **selbst therapiert** werden kann und auf der anderen Seite als netter Einstieg **in das Training mit Gruppen jeden Alters.**

Alles in allem scheint hier eine **Neuerung und Verbesserung auf dem Fitnessmarkt** entwickelt worden zu sein. **Orthopädischerseits ist es wünschenswert, dass Smovey eine Verbreitung erfährt und bei entsprechenden Personen und vor allem auch bei sitzenden Tätigkeiten eine Verwendung findet.**

Neue interessante Anwendungsbereiche sind sicherlich gegeben. Der unkomplizierte Umgang und das einfache Handling, **sowie die angenehme Größe lassen dieses Gerät in allen maßen tauglich wirken. Als Orthopäden konnten wir KEINEN Nachteil bei der Verwendung des Smoveys finden, jegliche Aktivität ist als positiv anzusehen und hier scheint sich eine sehr schöne neue Möglichkeit zu ergeben.**



Ihr Spezialist für Parkinson und zentrale Bewegungsstörungen

Wien, 01 AUGUST 2012

Smovey® und sein Einsatz in der Neurologie

Parkinson ist eine komplexe Bewegungsstörung ausgelöst durch eine Behinderung in jenem Teil des motorischen Nervensystems, der für Hintergrundbewegungen wie Gestik und Mimik zuständig ist. Dieses System steuert auch sich wiederholende Bewegungen, wie wir sie für das Gehen brauchen. Wir gehen noch immer vierfüßig, schwingen mit den Armen gegengleich mit. Dieses Mitschwingen ist bei Parkinson-Betroffenen einseitig vermindert. Dies führt zu einer Destabilisierung des gesamten Körpers und zu einer Störung in der Symmetrie der Bewegungen und der Körperachse.

Durch regelmäßiges Training mit dem smovey® trainieren wir das gleichmäßige Mitschwingen der Arme und führen so eine Stabilisierung herbei.

Normalerweise verrichten wir all unsere manuellen Tätigkeiten in einem kleinen Gebiet von etwa 60 cm Breite, das nur vor unserem Körper liegt, kaum jemals kommen wir dabei wesentlich über die Horizontale, wenig darunter. Da wir in die maximalen Endlagen der Gelenke nicht kommen, schrumpfen die Gelenkscapseln und die Bewegungsfreiheit wird weiter eingeschränkt. Durch Schwingen bis in die Endlagen verbessert sich dieser Zustand merklich und rasch. Dies ist in allen drei Raumdimensionen möglich. Ein Kardinalsymptom des Parkinson ist das Zittern. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Vibrationen, die durch den Lauf der 4 Kugeln im gerippten Schlauch entstehen, zu einer Vibration mit 60 Hz führen - einer Frequenz, die im Organismus häufig anzutreffen ist. Betroffene berichten, dass für einige Zeit das Zittern deutlich nachlässt. Da gerade die „axialen Symptome“ des Parkinson, also Haltung, Richtungswechsel, Niederlegen, sich im Bett umdrehen, besonders wenig auf Medikamente ansprechen, kommt dem regelmäßigen Training mit den „Zauberringen“ eine wesentliche Bedeutung zu.

Das Prinzip gilt für ALLE neurologischen Erkrankungen, die mit einer Bewegungsstörung einhergehen. Bei Parkinson und der Störung der Hintergrundbewegung aber ist der smovey® ein zentraler Bestandteil der Therapie.

Prim. Dr. Dieter Volc

Ihr Spezialist für Parkinson und zentrale Bewegungsstörungen

Schottenfeldgasse 45, 1070 Wien t(+431) 522 13 09 f (+431) 522 13 09 20 e dieter@volc.at hp www.volc.at



smoveyVibroswing - Das Original

Unser Produkt in einer **Integrations Werkstätte in Weyer (00)** nach den **höchsten Qualitätsstandards** von beeinträchtigten Menschen gefertigt. Diesen Menschen wird so der **Wieder- einstieg** in die Berufswelt ermöglicht.

Es werden **keine Weichmacher**, wie gesundheits- schädlichen Phthalate, und kein Latex verwendet!

smoveyVibroswing...

- wird in einer i-Werkstätte hergestellt
- ist ein österreichisches Produkt
- hat einen Phthalat-freien und Latex-freien Schlauch
- schwingt mit einer Frequenz von 60 Hz
- kann eine Schwungmasse von 0,5 - 5 kg erreichen



Was sind Weichmacher?

Weichmacher sind Substanzen, die in das PVC eingearbeitet werden und dessen physikalische Eigenschaften, wie z. B. Festigkeit, Flexibilität, Weichheit und Dehnung, beeinflussen.

Was sind Phthalate?

Phthalate sind eine bestimmte Gruppe von Weichmachern, die sogenannten äußeren Weichmacher. Durch äußere Einflüsse, wie Druck und Temperatur, können sie aus dem Verbund wandern, migrieren. Phthalate wie der Weichmacher Diethylhexylphthalat (DEHP) gehören zu den wichtigsten Industriechemikalien und werden in sehr großen Mengen erzeugt.

Phthalate gelten als höchst gesundheitsgefährdend: Eine **Störung des Hormonhaushalts** und der menschlichen Fortpflanzungsfähigkeit, die **Zunahme von Leber- und Nierenschäden, Hodenkrebsfällen sowie Missbildungen männlicher Geschlechtsorgane** werden im Zusammenhang mit der Phthalatbelastung diskutiert. US-Wissenschaftler der Universität Rochester sehen länger bestehende Vermutungen bestätigt, denen zufolge sich eine Phthalat - Belastung ange- hender Mütter negativ auf die Entwicklung der Geschlechtsorgane männlicher Sprösslinge auswirken könnte.

Quelle: „Environmental Health Perspectives“ / BBC Health

(Quelle: www.akv-international.com)



Salzhans - Der Erfinder

Johann Salzwimmer, von Freunden und Fans auch liebevoll „**Salzhans**“ genannt, 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 in späterer folge auch der erste smovey. Seither wurde das Gerät immer weiterentwickelt und optimiert .



Die Integrations-Werkstatt

Die Werkstatt wurde über den **Verein WIR HELFEN DIR** gegründet, welcher im April 2006 vom Geschäftsführer der smovey GmbH Ing. Willi Enzlberger ins Leben gerufen wurde.

Uns ist es ein ganz besonderes Anliegen, Menschen mit Behinderung, bei uns vorwiegend Gehörlose, beim (Wieder)einstieg ins Berufsleben zu unterstützen. Derzeit produzieren im Ennstal acht MitarbeiterInnen den smovey.

smovey GmbH

Prof.-Anton-Neumann-Straße 8
4400 Steyr
office@smovey.com
+43 (0)7252 / 716 10 - 700

