



Wirksamkeit

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.

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 Handreflexzonen besitzen nach der TCM Lehre (traditionelle chinesische Medizin) zahlreiche Bereiche, welche über deren Meridianpunkte mit den Inneren Organen und Kreisläufen eine direkte Beeinflussung durch die Vibrationsschwingungen erfahren.

Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen (zB. Beine) werden beide Hirnhälften aktiviert. Dies führt zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösungsfähigkeit.

Für inaktive Personen kann smovey als einfacher Bewegungsanreiz helfen. Durch regelmäßige Bewegung kommt es automatisch zum Muskelaufbau. Bei jung bis alt sorgt der smovey 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 Haltungsverstärkung eingesetzt werden.

weitere Erfahrungen...

Lymphsystem

Aus Erfahrungsberichten von TrainerInnen und AnwenderInnen geht hervor, dass smovey eine spezielle Wirkung auf das Lymphsystem hat. Dazu zählt einerseits die Verkleinerung von (geschwollenen) Lymphknoten und andererseits die Genesung durch spezielle Immunabwehr. Für das Üben mit smovey kann die Empfehlung für das Erreichen eines positiven Effektes also lauten: die smoveys direkt auf die Haut an Lymphknoten legen und diese dort stimulieren.

Neurologische Erkrankungen

Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Alzheimer oder Demenz sind jene neurologischen Krankheitsbilder, mit deren Behandlung Smovey Trainerinnen und Trainer bereits positive Erfahrungen gemacht haben. Aktuelle Berichte über Demenz bzw. kognitive Einbußen weisen darauf hin, dass aktive ältere Menschen eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit aufweisen, als inaktive Personen. Der Zeitaufwand um Verbesserungen zu erzielen beträgt bei regelmäßigem Spaziergehen ca. 10-20 Minuten am Tag oder 1,5 Stunden pro Woche! Daraus folgt: Bewegung = u.a. Gehirneleistungsprävention.

Verspannungen

Bei einseitiger Belastung, wie z.B. tägliches langes Sitzen mit hochgezogenen und nach innen rotierten Schultern kann zu Nackenschmerzen, Schulterproblemen oder Kopfschmerzen führen. Durch sanfte schwingende Bewegung im Sitzen (und das Wahrnehmen der Vibrationen) kann man den genannten Syndromen entgegenwirken und zur Verbesserung beitragen.