



Mit Smoveys trainieren: für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und folgende weitere Effekte:

-  Die Gelenke werden geschmiert, die Knochenstruktur gestärkt und **Osteoporose vorgebeugt**
-  Die **Muskelkraft** des ganzen Körpers wird gesteigert und Bänder und Sehnen werden belastbarer
-  Die **Bauch-** und **Rückenmuskulatur** wird gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt.
-  Die **Problemmuskulatur** wird gefestigt (Nacken, Schulter, Rücken, Brust, Gesäß und Hüften)
-  Die **Gehirndurchblutung** wird gesteigert und die **Konzentrationsfähigkeit** gefördert
-  Das **Immunsystem** wird gestärkt und der Körper dadurch vor Infekten geschützt
-  Die **Koordinationsfähigkeit** von Bewegungsabläufen wird geschult und verbessert
-  Die **Darmtätigkeit** wird bei regelmäßigem Training gefördert und reguliert
-  **Stresshormone** werden abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden verbessert
-  Das **Selbstwertgefühl** wird gestärkt und erhöht und lässt bewusster leben
-  Die Lebensqualität wird durch eine bessere **Körperwahrnehmung** erhöht
-  **Fettverbrennung, Kalorienverbrauch** und **Nachbrenneffekt** werden erhöht
-  Die **Sauerstoffaufnahme** und die Transportfähigkeit der roten Blutkörperchen werden gesteigert
-  Das **gute HDL-Cholesterin** wird erhöht und das schlechte LDL-Cholesterin gesenkt
-  Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert und der **Herzmuskel** gestärkt
-  Puls und **Blutdruck** werden gesenkt und die Belastungsreserven vergrößert

Smovey ist **ein österreichisches Gesundheitssport-Gerät**, von einem an Parkinson erkranktem Mann aus OÖ erfunden (in einer Integrationswerkstätte in Weyer hergestellt) und von TCM MedizinerInnen und PhysiotherapeutInnen weiterentwickelt. Durch seine freilaufenden Stahlkugeln und den dadurch entstehenden Vibrationen, bringt es auf vielfältigste Weise Schwung ins Leben von alt und jung.

Hochkarätige TherapeutInnen, ÄrztInnen (z. B. Prim. Dr. Volc / Prof. Sevelda / Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher / Dr. Christoph Michlmayr), PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen, FitnesstrainerInnen, TCM ÄrztInnen und KinesiologInnen sind von den vielen positiven Wirkungen der grünen Ringe begeistert und empfehlen Ihren PatientInnen Smoveys für ihre Genesung.