

# HEALTH IN YOUR HANDS



## smoveyFUNCTION

smoveyVIBROSWING ist ein Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.

Durch die Vorwärtsbewegung, mit einer anschließenden Gegenbewegung, beginnen die 4 frei beweglichen Stahlkugeln, sich als freie Masse zu bewegen. Sie stoßen dabei pulsierend auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches mit einer Frequenz von ca. 60 Hertz, die dem Taktmuster des Menschen entspricht und verursachen bei dem Anwender eine spürbare Vibration in der Handfläche.

Um diese Vibration bestmöglich in die Handfläche zu übertragen, wird ein sehr hartes Kunststoffrohr mit Moosgummi-griff als Griffelement verwendet. An beiden Enden des Rohres ist ein Dämpfungselement mit sehr geringem Memory-Effekt angebracht.

**Die Masse beträgt ohne Schwungbewegung 500 Gramm und erhöht sich durch die Fliehkräfte beim Schwingen auf bis zu 5 Kilogramm.**



smoveyVIBROSWING is a vibrating ring system, consisting of a spiral tube, 4 balls of steel and a handle with damping elements.

By making a forward movement, followed by a movement in the opposite direction the four freely steel balls begin to move as free mass.

They move in a pulsing way across the spiral-shaped grooves in the tube with a frequency of 60 hertz. For the user this frequency causes a noticeable vibration in the palm of the hand which corresponds with the human time pattern.

By using a hard plastic tube lined with a soft foam handle the vibration is transmitted in the best possible way to the palm of the hand. At both ends on the inside of the tube a damping-element has been added to absorb vibrations.

**The weight of a smovey Vibroswing is about 500 gram without the swing motion, but by vigorous back and forth movement the mass can be as high as 5 kilogram.**

## smoveyFEATURES



**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.



**smoveyOUTDOOR:** The most beautiful experience is outdoors. The green color of smovey fits with a perfect workout in nature. Another positive effect of the color green is its effect on our organism.

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



**smoveyINDOOR:** The multi-functionality of the rings also makes the smovey very effective during an indoor-workout in the winter, in bad weather, or at home or in the gym.

**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 durch Kreuzbewegungen beide Gehirnhälften.



**smoveyBRAIN:** Our brains are divided into two halves. The right hemisphere is responsible for emotions and imagination. The left hemisphere is responsible for analytical thinking and communication skills. With smovey, both hemispheres are activated, for example by cross swinging movements.

**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!



**smoveyAQUA:** The new form of training for everyone in the water. It improves endurance, strength and agility. It also relieves the spine, joints, ligaments, tendons, and is especially great fun!

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



**smoveyVIBRATION:** Due to the size of the components that make up a smovey a frequency of 60Hz is created. This frequency is common in the human organism and corresponds with our biological rhythm.

**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.



**smoveyWEIGHT:** The weight of a smovey at rest is about 0,5 kg. By swaying the smovey back and forth in a dynamic fashion, the weight can be as high as 5 kg.

**smoveyTCM:** an den Handinnenseiten 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.



**smoveyTCM:** On the inside and outside of the hands are reflex points of almost all the organs and glands in the body. Smovey uses refined vibrations to stimulate these reflex points and therefore has a positive effect on the organs and glands.

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



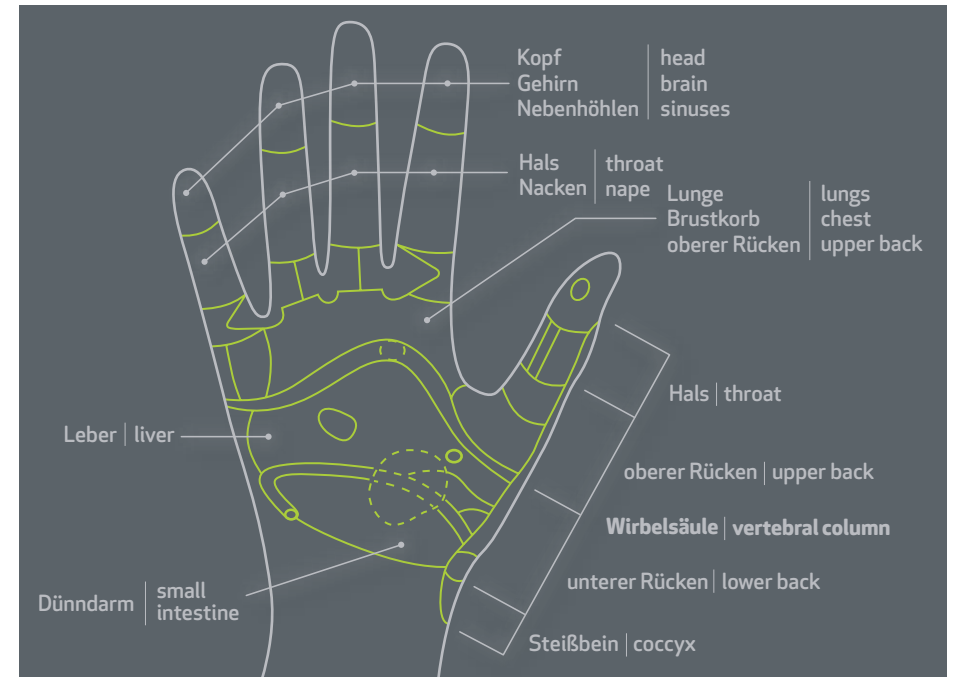
**smoveyBALANCE:** With targeted balance exercises smovey refines your muscle metabolism. During daily sudden movements you will have more control over your muscles = this results in fall prevention!

# smoveyEFFECT

- 1 **Aktiviert** 97% der gesamten Muskulatur = **Fettverbrennung**  
**Activates** 97% of all muscles = **fat burning**
- 2 **Vitalisiert** mehrere 100 Mio. Körperzellen  
**Vitalizes** over a 100 million cells of the body
- 3 **Strafft** das Bindegewebe  
**Strengthens** the connective tissues
- 4 **Mobilisiert** das Verdauungssystem  
**Mobilizes** the digestive system
- 5 **Fördert** den Stoffwechsel  
**Accelerates** metabolism
- 6 **Massiert** und **entlastet** das Lymphsystem = **Entschlackung**  
**Massages** and **relieves** the lymphatic system = **detoxification**
- 7 **Stärkt** das Immunsystem und die Arbeit der Tymusdrüse  
**Improves** the immune system and the functioning of the thymus gland
- 8 **Kräftigt** das Herz-/Kreislaufsystem  
**Strengthens** the heart and the cardiovascular system



## HANDREFLEXZONEN/ HAND REFLEX ZONES



## FESTER HANDGRIFF/ FIST CLOSURE



## DAUMENGRIFF/ MONKEY GRIP



---

## smoveyPRODUCTION

Die smoveys werden in einer sogenannten „Integrations-Werkstatt“ in Kooperation mit dem Verein „Wir helfen Dir“ unter anderem von Leuten mit leichten körperlichen bzw. geistigen Beeinträchtigungen im oberösterreichischen Weyer produziert.

Die Qualitätssicherung erfolgt nach jedem Arbeitsschritt und steht somit für „smovey – das Original“!

The smoveys are produced in the town of Weyer in Oberösterreich, in a “social workplace” by people with a light physical or mental limitation.

After every production step a quality control check is made, and that is why smovey is a unique product: “smovey – das Original”.



---

## smoveyHISTORY



Der Erfinder von smovey und dem Vibroswing-System ist Johann „SalzHans“ Salzwimmer.

Er stand mit beiden Beinen fest im Leben, als er Mitte der 90er Jahre die Diagnose Parkinson erhielt. Er akzeptierte zwar seine Krankheit, begann aber im Wissen um die rasche Fortschreitung mit der Entwicklung einer Methodik, die ihm dabei helfen sollte, seinen gesundheitlichen „Zustand“ zu stabilisieren.

Johann “SalzHans” Salzwimmer is the inventor of smovey, the vibroswing system.

He stood firm in life, when he got the diagnosis “Parkinson” in the mid of the 1990s. He accepted his illness, but began, familiar with the fast development of the disease, to develop a method that would help him in stabilizing his state of health.

Der Visionär frühere CEO der smovey GmbH Ing. Willi Enzlberger war seiner Zeit stets um einige Schritte voraus und schaffte es zwischen den Jahren 2006 und 2012, wie kaum ein anderer, seine Mitmenschen physisch und emotional zu bewegen. Alle VertriebspartnerInnen werden den Lebenstraum und die vorgegebenen Firmenphilosophie von „smoveyONE“ weiterleben und in die ganze Welt hinaus-tragen!

The visionary and later founder and CEO of smovey GmbH, Ing Willi Enzlberger was always a few steps ahead of his time. Between the years 2006 and 2012, he managed to stimulate his fellow men like no other to move physically and mentally.

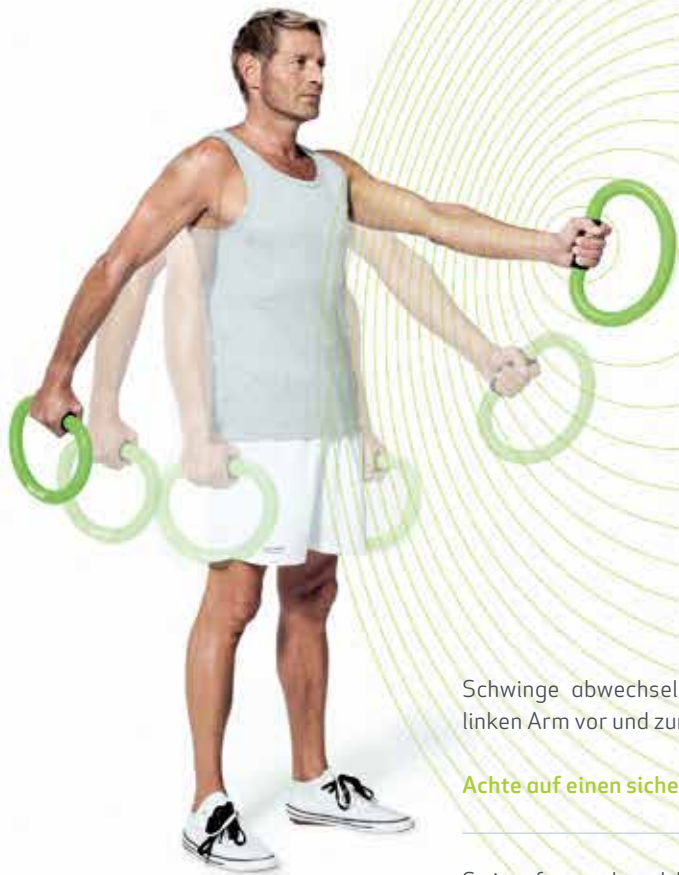
All business partners will follow this life-long dream and will apply and promote the company philosophy of „smoveyONE“ all over the world!





# smoveyTRAINING

## NATÜRLICHER SCHWUNG / NATURAL SWING



Schwinge abwechselnd mit dem rechten/  
linken Arm vor und zurück.

**Achte auf einen sicheren Stand.**

Swing forward and backward alternately  
with the right and left arms.

**Make sure to maintain a stable position.**

## HORIZONTAL

Schwinge die Arme in Brusthöhe horizontal  
so weit wie möglich nach hinten und führe  
die Arme vor dem Körper zusammen.

**Stabilisiere den Oberkörper und vermeide  
ruckartige Schwünge nach hinten!**

Swing your arms as far back as possible  
horizontally at chest level and then bring  
the arms together in front of you.

**Stabilize your upper body and make no  
backward movement!**



## AUSFALLSCHRITT / LUNGE POSITION



Setze das linke/rechte Bein weit nach hin-  
ten und senke das Gesäß ab. Das hintere  
Knie befindet sich nur knapp über dem Bo-  
den und das vordere Knie schiebt nicht über  
die Zehenspitzen nach vorne – schwinde  
dazu parallel oder diagonal.

**Halte den Oberkörper aufrecht.**

Put your left or right leg far back and bend  
both knees. Your back knee now almost  
touches the ground and your front knee  
does not extend past your toes – swing your  
smovey at the same time, parallel or  
diagonally.

**Keep your upper body straight.**

# smoveyTRAINING

## RUMPFDREHEN / TORSO BENDS



Lege die smoveys auf die Brust. Drehe sanft den Oberkörper, indem Du die rechte/linke Schulter nach hinten führst.

Führe die Bewegungen mit dem Blick über die Schultern.

Hold the smoveys against your chest and hold them lightly with crossed arms. Twist your upper body, your right/left shoulder moves backward.

Guide the movements by looking over your shoulder and keeping your hip still.

## LYMPHE/ LYMPH

Führe links und rechts jeweils einen smovey hoch zu den Schultern, der Griff zeigt dabei nach oben.

Drehe dich nun sanft nach links und rechts, so dass die Kugeln eine angenehme Vibration erzeugen, welche wiederum Deine Lymphknoten stimuliert.

Put your arms through the smoveys and place the smoveys under your armpits and on your shoulders with the handles upwards.

Turn your upper body gently from left to right so that the steel balls generate a pleasant vibration. This will in turn stimulate your lymph nodes.



## SEITLICH PARALLEL / LATERAL PARALLEL



Schwinge die Arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken Seite.

Bleib locker in den Schultern.

Swing with both arms simultaneously in front of your body from left to right and back again.

Keep your shoulders relaxed.



# smoveyTRAINING

## PARALLEL SCHWUNG / PARALLEL SWING



Schwinge parallel und im gleichen Ausmaß vor und zurück aus den Schultern heraus.

**Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.**

Swing the smoveys parallel from the shoulders from front to back at the same height.

**Stand up straight.**

## KREUZ UND QUER / CRISS-CROSS

Schwinge den rechten Arm neben dem Körper vor und zurück, gleichzeitig schwinde den linken Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite – und umgekehrt.

**Starte mit beiden Schwüngen vor und neben dem Körper, ohne dass sich die smoveys berühren.**

Swing your right arm along your body from front to back, at the same time, swing your left arm horizontally at shoulder height from front to side - and vice versa.

**Start with both swing movements before and next to your body, without the smoveys touching each other.**



## smoveySAFETY

Bitte lies die folgenden Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor du die smoveys verwendest!

Diese Richtlinien beim Benutzen der smoveyVIBROSWING-Ringe dienen der Sicherheit. Sollten die smoveys nicht korrekt behandelt bzw. gehandhabt werden, so könnte es eventuell zu unvorhergesehenen Fehlfunktionen durch Eigenverschulden kommen.

Please read the following safety information carefully before you start using the smoveys!

Follow these guidelines when using the smoveyVIBROSWING-rings to ensure safety. If the smoveys are not treated or managed properly, it could lead to unforeseen malfunctions caused by fault of the user.



Die smovey GmbH übernimmt keinerlei Haftung für auftretende Verletzungen, bzw. Schäden!

The smovey GmbH assumes no liability for injuries, or damage!



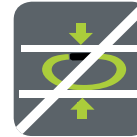
Setze die smoveyVIBROSWING-Ringe keinen extrem hohen Temperaturen aus. Vermeide direkte Sonnenstrahlung zum Beispiel im Auto oder auf Fensterbänken.

Do not expose the smoveyVIBROSWING to extremely high temperatures. Avoid direct sunlight, for example, in the car or on window sills.



Setze die smoveyVIBROSWING-Ringe keinen extrem niedrigen Temperaturen aus.

Do not expose the smoveyVibrosings to extremely low temperatures.



Verbiege den smoveySCHLAUCH nicht! Du vermeidest dadurch Knicken, die sich direkt auf die Laufeigenschaften der Kugeln auswirken können.

Don't bend the smovey-ring! This avoids kinks in the hose. These kinks will have a direct impact on the gradient-properties of the steel balls.



smovey Vibrosing-Ringe sind keine Lebensmittel und daher nicht zum Verzehr geeignet.

SmoveyVIBROSWING-rings are not food and not suitable for consumption.



Berühre und bearbeite niemals den smovey mit einem spitzen oder scharfen Gegenstand! Dies kann zu irreparablen, mechanischen Schäden führen.

Never touch or carve the smoveys with a sharp or pointed object (for example: knife, screw-driver, ...)! This can cause irreparable mechanical damages.



Setze smovey Vibrosing-Ringe weder offenen Flammen noch Tabakglut aus.

Keep the Vibrosing-rings away from open flames or burning tobacco products.



Vermeide die Berührung und Reinigung des smovey mit ungeeigneten, ätzenden bzw. giftigen Flüssigkeiten oder Gasen.

Avoid contact and cleaning of the smovey with inappropriate, corrosive or toxic liquids or gases.



Nicht für Kleinkinder unter 3 Jahren geeignet!

Not suitable for children under the age of 3 years.



Bei der Anwendung von smoveyVIBROSWINGS wird empfohlen, eine geeignete Schutzbrille zu tragen!

It is recommended, when using smoveyVIBROSWING, to wear suitable safety glasses.



