

## EXPERTISE

# „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  
e-mail: [hans.tilscher@extern.wienkav.at](mailto:hans.tilscher@extern.wienkav.at)



### **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 Fallen-lassen 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, vielleicht sogar 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, insbesondere mit Frauen gewonnen wurden.***

***Die Verwendung des Smovey ist denkbar einfach und intuitiv. Es wird ein fast 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.*

*Ob dies nun an der im Griff entstehender Vibration liegt (daher eine Leistung des Nervensystems wäre) oder einfach nur eine Reaktion auf die Schwungmasse ist, ist beides denkbar. **Wichtig ist jedoch dieser Haltungs- und Bewegungs- korrigierende 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.

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 scheint es wünschenswert, dass Smovey eine Verbreiterung erfährt und bei entsprechenden Personen eine Verwendung findet.**

Neue interessante Anwendungsbereiche sind sicherlich gegeben.

Der unkomplizierte Umgang und das einfache Handling, **sowie die angenehme Größe lassen dieses Gerät maßen tauglich wirken.**

**Als Orthopäden konnten wir eigentlich 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.**

dein-coach

Sport- Vital & Wellness GmbH

Wolfgang Cyrol

Bahnstraße 8/5

2540 Bad Vöslau

0676 / 62 63 944

[info@dein-coach.at](mailto:info@dein-coach.at)

[www.dein-coach.at](http://www.dein-coach.at)

Offizieller Vertriebspartner für "smovey"