

# Senioren in Bewegung

Mehr Lebensqualität durch  
Bewegung auch im Alter



**Sport und Bewegung hilft Jung und Alt gegen Krankheiten und hält beweglich und verschafft Lebensqualität. Man muß es selbst in die Hand nehmen und oft seine Gewohnheiten ändern**



**AUF VERÄNDERUNG  
ZU HOFFEN,  
OHNE SELBST  
ETWAS DAFÜR  
ZU TUN,  
IST WIE AM  
BAHNHOF ZU  
STEHEN UND  
AUF EIN SCHIFF  
ZU WARTEN.**

BRIGHTVIBES

# SENIOREN IN BEWEGUNG

**freemade**  
swing, move & smile



**smovey**  
health in your hands



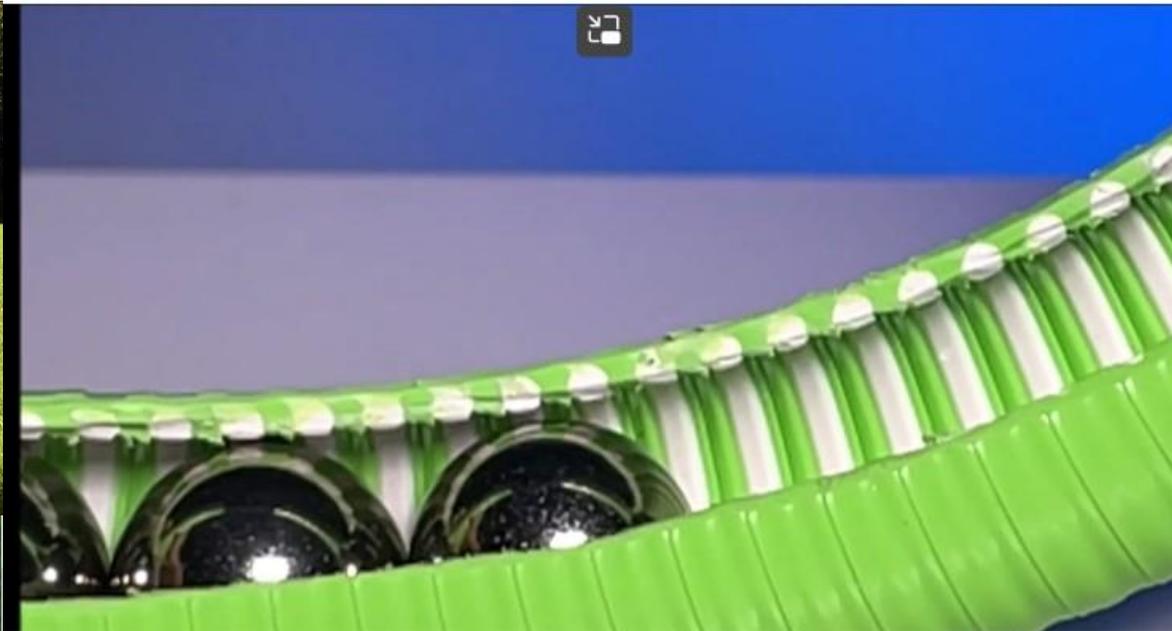


## • Ziele bei Senioren und Parkinsonpatienten

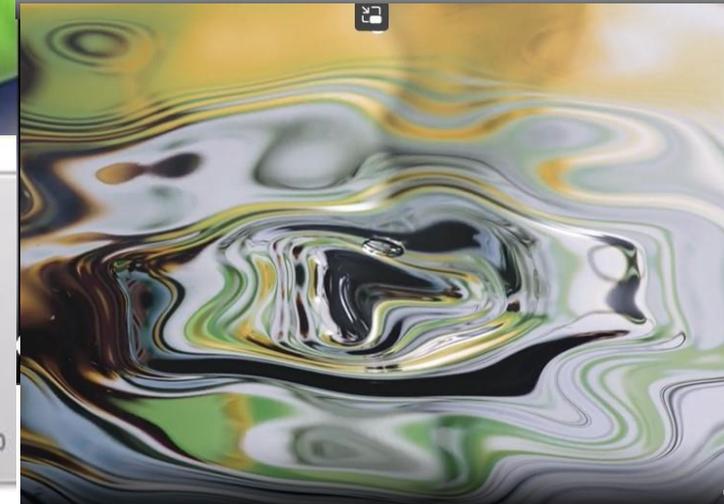
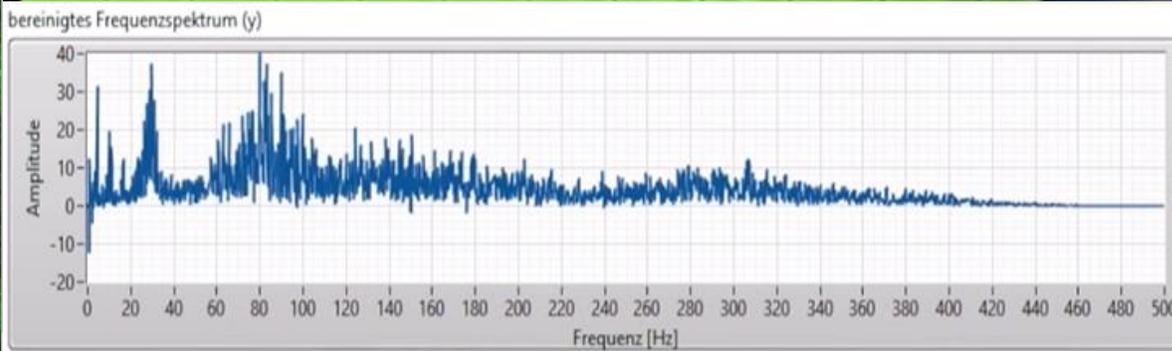
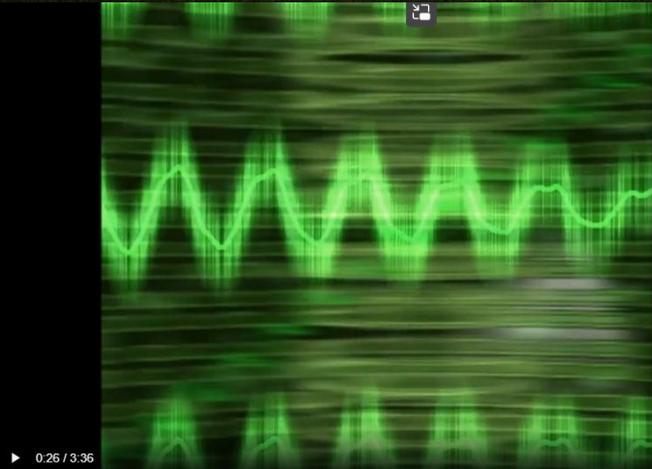
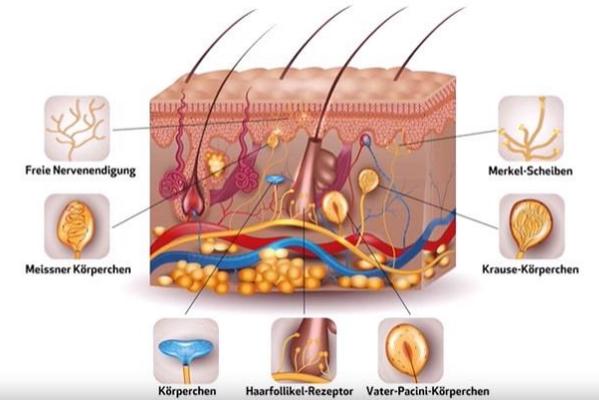
- Förderung der Freude an Bewegung
- Förderung der Kreativität
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtsübungen
- Erreichen der Tiefenmuskulatur
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften (Links-Rechts-Koordination), Förderung der Synapsenbildung (gegen Alzheimer)
- Beweglichkeitshaltung bei neurogenerativen Erkrankungen MS/Schlaganfall Parkinson, Alzheimer, Arthrose und Rheuma
- Vertiefung der Atmung (Bauchatmung) durch bewußtes Einatmen
- Optimierung des Lymphflusses im gesamten System
- Stimulierung der Handmeridiane
- Verbesserung von Wirbelsäulen-Problemen, Übergewicht, Diabetes und vieles mehr

# Wirksamkeit der smoveys Schwung und Vibration

[https://www.freemade.de/images/videos2021/smovey\\_Vibration\\_Parkinson-small-01.mp4](https://www.freemade.de/images/videos2021/smovey_Vibration_Parkinson-small-01.mp4)



Mechanorezeptoren unter der Haut





Das Rehasportgerät smovey

Das Vibroswingsystem ist klein, kompakt und überall einsetzbar (Haus, Garten Landschaft)

Jeder kann in seiner aktuellen Krankheitssituation (stehend, sitzend, Rollstuhl) mittrainieren.

Und das Gerät muß Spaß machen damit das Gerät genutzt wird. z.B. Wohnzimmer und immer wenn gute Musik zu hören ist ergreift man die Geräte und schwingt mit.

Also das kleinste Fitnesscenter der Welt.



Das Vibroswingsystem smovey kann ersetzen:

- den Schwingstab
- den Expander
- die Walkingstöcke
- die Hanteln

-und ist einsetzbar zur Wassergymnastik

-unterstützt bei der Aktivierung des Lymphsystems

und stimuliert über die Handreflexzonen den Körper

- kann zur Tiefenmassage der Muskeln durch abrollen genutzt werden

smovey  
health in your hands



Handreflexzonen

4 Stahlkugeln  
im Inneren  
von Smovey  
stimulieren  
alle Hand-  
reflex-  
zonen!  
Positive  
Wirkung  
auf den



Copyright freemade consulting



Mehr Infos zum  
Arzneiverordnungs-Report



Mehr Infos zum Gesundheitsnetzwerk

AUSGABE 4/2017 **3**

**inKONTAKT**

Der **Selbsthilfe**-Newsletter der AOK



**smovey**  
health in your hands

## Schwingringe verbessern die Beweglichkeit

**Sport und Bewegung verbessern bei Parkinson erheblich die Lebensqualität.**

Mit 50 Jahren erhielt Detlev Friedriszik die Diagnose Parkinson. Da bei Parkinson ne-



Smoveys sind auch an 20 Schulen im Einsatz.

ben der Medikation als zweite Behandlungssäule Sport und Bewegung sehr wichtig sind, suchte er nach einem geeigneten Trainingsgerät und stieß dabei auf das Vibroswingssystem „smovey“. Ein Tennislehrer, der selbst an Parkinson erkrankt war, hatte diesen mit **Stahlkugeln gefüllten Schlauch** entwickelt. Friedriszik verbesserte durch das Training seine Beweglichkeit und sein Gleichgewicht. Er konnte durch die Bewegung der Kugeln auch bis heute das sogenannte Einfrieren beim Gehen – eine vollständige Bewegungsblockade – verhindern. Inzwischen setzen viele Parkinsonerkrankte die smoveys erfolgreich

ein. Gemeinsam mit seiner Frau, die sich zur smovey-Trainerin hat ausbilden lassen, überzeugte Friedriszik nicht nur Kliniken und physiotherapeutische Praxen, die Ringe in der Therapie einzusetzen. Mittlerweile wird das Schwingssystem auch an Schulen und in Kitas eingesetzt – über das ehrenamtlich geführte Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ konnten bereits 22 Kitas und 20 Schulen über Sponsoren in positive Schwingung versetzt werden. ●

**freemade**  
swing, move & smile



# Alt und Jung bewegen, gemeinsam und einsam



**freemade**  
swing, move & smile



Dr. Specht bei volle Kanne

Statt walken mal verwöhnen durch abrollen mit den smovey Schwingringen



**smovey**  
health in your hands



Frank Elstner mit smovey trainieren



# TRAINING MIT EINSCHRÄNKUNGEN



**freemade**  
swing, move & smile

**smovey**  
health in your hands











## Kinder und Senioren trainieren gemeinsam

*Marianne Friedriszik (l.) zeigt den Kindern und den Senioren im Haus für Jung und Alt, wie viel Spaß die Bewegung mit den Smovey-Ringen macht. Auch Kita-Leiterin Cornelia Otto (2. v.l.) und Heimleiter Thorsten Krüger (r.) schwingen mit den Ringen, dass es nur so brummt. Die Trainings-Sets mit Aufbewahrungsbox und Übungskarten im Wert von über 2.000 Euro sponserte die Sparkasse am Niederrhein (Foto: privat)*







**freemade**  
swing, move & smile

**smovey**  
health in your hands











## Natürlicher Schwung

---

**freemade**  
swing, move & smile

**smovey**  
health in your hands



**freemade**  
swing, move & smile

**smovey**  
health in your hands



## 1 Parallelschwung mit Varianten

smoveys gleichzeitig mit dem Bein nach vor und zurück schwingen.

- A Parallelschwung**  
Tempo des Schwingens langsam steigern.
- B Parallelschwung**  
Leicht mit dem Bein mitführen.
- C Parallelschwung**  
Nach vorne schwingen und dabei in die Hocke gehen. Zurückschwingen und dabei aufrichten.



Die Übung kräftigt, mobilisiert und entspannt die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur. Bei Variante B und C wird zusätzlich die Bein- und Oberschenkelmuskulatur aktiviert und trainiert.

## 2 Natürlicher Schwung mit Varianten

smoveys mit dem Arm diagonal, abwärtsführend nach vor und zurück schwingen.

- A Natürlicher Schwung**  
Mit stabilem Oberkörper.
- B Natürlicher Schwung**  
Gehen am Stand.
- C Natürlicher Schwung**  
Gehen am Stand und die Knie bewusst anheben.



Bei der Übung wird die Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur gefordert, mobilisiert und gestärkt. Bei Variante B und C werden die Knie- und Beinmuskulatur trainiert.

## 3 Paralleler Seitenschwung mit Varianten

Parallel mit dem smovey vor dem Körper nach links und rechts schwingen.

- A Paralleler Seitenschwung**  
Mit breitem Stand.
- B Paralleler Seitenschwung**  
Das gegenüberliegende Bein anheben.
- C Paralleler Seitenschwung**  
Auf Brusthöhe mit stabilem Oberkörper.



Die Übung bewirkt eine Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. Bei Variante B werden die Abduktoren und die Flexoren gestärkt. Es bewirkt eine Kräftigung der Oberarm-, Schulter-, Becken- und Rückenmuskulatur.

## 4 Kreuzschwung mit Varianten

smoveys vor dem Körper kreuzen und seitlich nach außen schwingen.

- A Kreuzschwung**  
Schulterbreiter Stand smoveys auf Hüfthöhe nach außen schwingen.
- B Kreuzschwung**  
Leichter Ausfallschritt smoveys auf Brusthöhe nach außen schwingen.
- C Kreuzschwung**  
Auf Brusthöhe mit gleichzeitiger Kniebeuge beim Zusammenführen der smoveys.



Nach den Übungen werden die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur besonders trainiert. In Abhängigkeit von der Variante C wird auch das Becken- und Thoraxgelenk der Beine gezielt auf die Oberarm- und Beinmuskulatur sowie auf den Brustkorb trainiert.

## 5 CRISS-CROSS auf beiden Seiten

Ein smovey schwingt horizontal auf Schulterhöhe von innen nach außen, der andere gleichzeitig von außen nach vor und zurück.

- A CRISS-CROSS**  
Mit rechtem Arm horizontal auf Schulterhöhe, linker Arm schwingt unten vor und zurück.
- B CRISS-CROSS**  
Mit linkem Arm horizontal auf Schulterhöhe, rechter Arm schwingt unten vor und zurück.
- C CRISS-CROSS**  
Mit Kniebeuge.



Die Übung trainiert im Besonderen die Kreuzmuskeln, obere Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

## 6 Entspannung und Lymphaktivierung

smoveys über die Arme streifen und im Schulterbereich kreuzen, die Arme von der Hüfte weg nach oben.

- A Oberkörper nach links und nach rechts drehen**  
Hüfte und Knie bleiben stabil.
- B Ausfallschritt**  
Nach vor und zurückkippen.
- C smoveys vor dem Brustkorb**  
Oberkörper hin und her bewegen.



Die verschiedenen Übungen helfen, den Lymphfluss zu aktivieren und werden als angenehme Möglichkeit als Abschluss eines Trainings genutzt. Es mobilisiert die Schultern und die unteren Extremitäten auf dem Brustkorb harmonisieren der Hals-Obere.

## 1 Parallelschwung mit Varianten

smoveys gleichzeitig mit den Armen nach vor und zurück schwingen.

### Parallelschwung

Beide Arme mit den smoveys auf Brusthöhe bringen gleichzeitig zurück schwingen.



### Parallelschwung

Beide Arme mit den smoveys aus dem Schultergelenk so weit wie möglich nach hinten schwingen.



### Parallelschwung

In einer fließenden Bewegung die smoveys mit den Armen parallel nach vorne und zurückschwingen, mehrmals wiederholen.



Diese Übung kräftigt, mobilisiert und entspannt die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur.

## 2 Natürlicher Schwung

smoveys mit den Armen aus dem Schultergelenk diagonal abwechselnd nach vor und zurück schwingen.

### Natürlicher Schwung

Der rechte Arm ist vorne auf Brusthöhe, der linke Arm ist hinten.



Nun schwingt der rechte Arm nach hinten und gleichzeitig der linke Arm nach vorne. Beide Arme treffen sich auf Hüfthöhe.



### Natürlicher Schwung

Der linke Arm ist nun vorne und der rechte Arm hinten. Beide Arme schwingen jetzt wieder gegenseitig wie bei der natürlichen Substitutionsbewegung nach hinten bzw. gleichzeitig nach vorne. Mehrmals wiederholen.



Bei der Übung sind die Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur gefordert, mobilisiert und gelockert.

## 3 Kreuzschwung

smoveys vor dem Körper kreuzen und seitlich nach außen schwingen.

### Kreuzschwung

smoveys vor dem Körper zusammenbringen und Arme kreuzen.



### Kreuzschwung

Die Arme mit den smoveys weit seitlich nach außen und zurück schwingen.



### Kreuzschwung

Anschließend die smoveys wieder nach vorne schwingen und die Arme auf Brusthöhe kreuzen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übungen trainieren besonders die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übung kann auf unterschiedlicher Höhe (Hüft-, Brust-, Brusthöhe) ausgeführt werden. Je höher, desto intensiver.

## 4 Überzüge

smoveys gleichseitig mit beiden Armen auf der Mittelachse des Körpers über den Kopf führen.

### Überzug

smoveys zwischen den Beinen mit beiden Armen halten.



### Überzug

Gleichzeitig die smoveys mit den Armen entlang der Körpermitte nach oben bringen.



### Überzug

Arme mit den smoveys so weit wie möglich über den Kopf nach hinten ziehen und anschließend wieder in die Ausgangsposition bringen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übung kräftigt die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur und mobilisiert das Schultergelenk.

## 5 Übungen im Sitzen

In vorderem Drittel des Stuhls (ohne Armlehnen) Platz nehmen und aufrecht sitzen, beide Füße etwa hüfthoch am Boden platzieren. Die Übungen beliebig oft ausführen!

### Parallelschwung

Beide Arme mit den smoveys nach vorne auf Schulterhöhe bringen und dann gleichzeitig zurück und wieder nach vorne schwingen.



### Natürlicher Schwung

Ein Arm ist vorne, der andere hinten. Abwechselnd mit den Armen wie beim Gehen diagonal nach vorne und zurückschwingen.



### Kreuzschwung

Beide Arme mit den smoveys vor dem Brustkorb kreuzen und nach außen und wieder nach innen schwingen.



Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, sie lockern die Muskulatur und mobilisieren den Schulter- und Nackenbereich.

## 6 Übungen im Stehen - diese können analog im Sitzen ausgeführt werden!

Hüftbreiter Stand, beide Füße leicht geknackt, aufrechter Oberkörper. Die Übungen beliebig oft ausführen!

### Cross-Cross

Ein Arm ist auf Brusthöhe, der andere Arm hinten. Der obere Arm schwingt nach außen und innen und der untere Arm nach vorne und hinten. Dann Seite wechseln.



### Kreuzschwung auf Brusthöhe

Beide Arme auf Brusthöhe zusammen bringen und gleichzeitig nach außen und wieder nach innen schwingen.



### Seitlicher Parallelschwung

Beide Arme mit den Handrücken nach vorne zur Seite strecken und die smoveys nach vorne über dem Oberkörper seitlich hin und her schwingen.



Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur und mobilisieren den Schulter- und Nackenbereich.



**freemade swing, move & smile mit**

[www.freemade.de](http://www.freemade.de)

**Marianne und Detlev Friedriszik**

**Johannes Laers-Str. 55**

47495 Rheinberg

[info@freemade.de](mailto:info@freemade.de)

Tel: 02843 990338

[www.freemade.de](http://www.freemade.de) und [www.smofit.de](http://www.smofit.de)



**freemade Aufgabe :**

**Menschen in positive Bewegung bringen und Vertriebs und Beratungspartner von smovey**

**Durch Bewegung Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität**

**Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Physio- Ergotherapeuten, KLINIKEN**

**KITAS; Schulen, Senioreneinrichtungen und Vereine mit Reha Angebote**

**Kinderbewegungsprojekt:“ Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“**

**Ehrenamtlich durchgeführtes Projekt mit inzwischen 30 Schulen und 30 KITAS**

**Unterstützung von Bewegen Hilft, Hilde Ulrich Stiftung, Deutsche Parkinson Vereinigung usw.**



**Hilfestellung für Parkinson- Betroffene und Angehörige**

**Parkinson das Tabu in der Öffentlichkeit zu nehmen.**

**Parkinsonpatienten aus der selbstgewählten Isolation zu holen.**

**Unterstützung der Parkinson-Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit**



**Hilde-Ulrichs-Stiftung**

**Aktives Leben mit Parkinson**



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

copyright by freemade consulting weitere Infos

[www.freemade.de](http://www.freemade.de)



**Filmende.  
Jetzt das bisherige Leben,  
mit Spaß und Freude  
und Schwung, in  
Bewegung setzen**

**Song: Angelina Kalke**