



11. pracovní setkání tělovýchovných pedagogů  
30. 8. – 1. 9. 2017

Fakulta tělesné kultury  
Univerzity Palackého v Olomouci



## SMOVEY

*Lenka Fasnerová*

Smovey je nová cvičební pomůcka

- pro předškoláky, ale i pro pokročilý věk,
- pro každý den i pro vrcholový sport,
- při chůzi, vestoje, vsedě, vleže,
- venku, uvnitř i ve vodě,
- jako prevence pod odborným vedením,
- souběžně k lékařské terapii.

Smovey posiluje tělo a cílevědomé provádění přirozených, osvěžujících pohybů. Lidé získávají úplně nový přístup k tematice pohybu, a to s motivací, lehkostí a radostí!

Během rytmického, usměrněného kmitání a kolébání prostřednictvím smovey vzniká zvláštní frekvence, která odpovídá základnímu schématu lidského tepu a frekvence ve stavu klidu, tedy původní rovnováze/harmonii.

Smovey trénink umožňuje efektivní zvyšování tělesné, citové a duševní výkonnosti při současné relaxaci, a to vše zcela hravým způsobem (velmi dobré zkušenosti např. při demenci/při Alzheimerově chorobě).

Trénink lze doporučit jak v komplexní medicíně, tak i v klasickém školním lékařství (ortopedie, neurologie, psychoterapie, onkologie, ergoterapie, fyzioterapie, masáž, aktivace lymfatického systému, poradenství o výživě a životním stylu atp.).

Mnoho renomovaných klinik, rehabilitačních, lázeňských a lékařských středisek, lázní, pečovatelských domů, domovů důchodců, svépomocných skupin, nordic walking, trenéři fitness a zdravotní trenéři, trenéři energetics i osobní koučové a plavčíci již velice intenzivně a úspěšně doprovázejí svou činnost zapojením smovey!

Obzvláště pozitivní zkušenosti byly získány při aplikaci jako doprovodné podpory u Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby, demenci, při obezitě, cukrovce, roztroušené skleróze, revmatických onemocněních, při tzv. syndromu vyhoření (burn out), při symptomatické depresivní odladění apod.

I ve školách a ve vzdělávacích ústavech (pomocná výuka) se smovey již několik let s nadšením a s fascinujícími výsledky doporučuje pro zlepšení výuky nebo v podnikové péči o zdraví zaměstnanců, a je zde prakticky a cílevědomě aplikováno.

### **Možné cíle tréninku se smovey obecně**

- získat jasnou hlavu – nechat tělo, emoce a energetické pole volně proudit,
- zvýšení pohody a radosti ze života/životní kvality,

- posilování vlastního povědomí o zdraví,
- udržování pohyblivosti a mobility,
- podpora uvědomění si vlastního těla,
- udržování soběstačnosti,
- vyloučení/oddálení eventuální závislosti na cizí péči,
- zlepšení rovnováhy koordinační schopnosti (zmenšení rizika pádu),
- aktivace buněčného dýchání a tím i všech biochemických procesů v těle atd.

## Účinek smovey

- Aktivuje 97 % (hlubokých svalů) = rychlejší spalování tuků.
- Vitalizuje naše tělové buňky (asi 100 bilionů).
- Zpevňuje vazební tkáň.
- Mobilizuje trávicí systém.
- Podporuje látkovou výměnu.
- Masíruje lymfatický systém a ulevuje mu – čištění.
- Posiluje imunitní systém a podporuje práci brzlíku.
- Zpevňuje klouby.
- Podporuje koordinační schopnost (předcházení pádu).
- Uvolňuje napětí šíjových svalů/zátýlku a krčního a zádového svalstva.
- Posiluje kardiovaskulární a oběhový systém.

## Možné účinky – konkrétně

- Způsobuje obnovení svalové hmoty.
- Acidobázická rovnováha zesíleným vydechováním CO<sub>2</sub>.
- Rovnováha hormonálního systému (např. serotoninu, tvorba melatoninu).
- Stabilizuje klouby.
- Podpora při prevenci proti osteoporóze.
- Podporuje čištění/detoxikaci lymfatického proudění.
- Aktivuje trávicí činnost (peristaltiku střev).
- Optimalizuje všechny látkové výměny atd.

## Můj užitek emocionální – psychický

- Posiluje emocionální a duševní aktivitu.
- Prohlubuje vnímání vlastního těla.
- Trénuje paměť + psychomotoriku.
- Koordinuje pravou a levou hemisféru (podporuje učební a paměťové schopnosti).

## Můj užitek energetický

- Aktivuje, vyrovnává a stabilizuje systém našich čakr a působné pole aury.
- Vyrovnává během krátké doby levé a pravé asymetrie v energetickém poli.
- Podporuje cílevědomě energetický proud v meridiánech, v bodech akupunktury a v reflexních zónách.
- Otvírá a stabilizuje naše energetické pole k individuálnímu energetickému vývoji.
- Činí nás nezávislymi od stále silnějších výkyvů zemského magnetismu atd.