

Abnehmen mit Smovey wissenschaftlich belegt



Jetzt ist es amtlich, dass sich Smovey-Training extrem gut zum Abnehmen eignet. Letzte Woche fuhr ich nach Bad Hall, um dort einen Ergo-Spirometrie-Test durchzuführen. Davor gabs eine Bioelektrische-Impedanz-Analyse, um die genaue *Körperzusammensetzung* festzustellen, u.a. Körperwasser, Muskelmasse, Fettmasse, Körperzellmasse etc. Auch mein Stoffwechsel wurde gemessen und da wurde es schon zum Ersten Mal spannend, denn ich erfuhr, dass dieser auf 104% läuft, was heißt, dass mein *Grundumsatz* höher als normal ist. Grundumsatz bedeutet, wieviel Kalorien der Körper im Ruhezustand verbraucht und diesen kann man erhöhen durch:

- **regelmäßiges Ausdauer- & Krafttraining mit Smovey**

Am besten kannst du deinen Stoffwechsel anregen, indem du weniger Kalorien aufnimmst, als du benötigst und/oder am besten jeden Tag aktiv bist. Das ist natürlich für manche leichter gesagt, als getan und außerdem weiß im Grunde fast jeder Mensch, dass er sich mehr bewegen sollte. Doch was nützt das Wissen, wenn man noch keine sportliche Aktivität gefunden hat, die einem Spaß macht? Die beste Methode, die ich als PersonalFitnessTrainerin kenne und die ca. 98% der Menschen, die es in meinem Beisein probiert haben Spaß macht, ist SMOVEN. Mit den Smoveys kannst du mit relativ geringem Aufwand zu einem gigantischen Stoffwechsel anregenden *Ganzkörpertraining* gelangen. Es ist für jeden erschwinglich und erfordert keinerlei Vorkenntnisse und macht wirklich großen Spaß. Die Bewegung geht fast von alleine und der Effekt ist fantastisch: *Stoffwechselanregung* vom Feinsten.

- **stilles Wasser trinken**

Pro 25kg Körpergewicht sollte man 1 Liter trinken. Nur mit Hilfe von reinem Wasser kann unser Körper tagtäglich all die Umweltgifte, Stoffwechselgifte und viele andere Schadstoffe aus unserer Umwelt auch wieder ausscheiden. Durch das Schwingen mit den Smoveys wird das Kanalsystem der Zellen aktiviert und dadurch die Verbrennung, Entschlackung und Entgiftung noch mehr gefördert. Daher ist es besonders wichtig, nach dem Smovey-Training viel Wasser zu trinken.

- **regelmäßig ballaststoff- & eiweißreich Essen**

Unser Stoffwechsel lässt sich viel leichter anregen, wenn man öfter kleinere Portionen und seltener üppige Hauptmahlzeiten isst. Werden nämlich zu viele Kalorien auf einmal konsumiert, neigt der Körper dazu, sie als Fett einzulagern. Wenn wir aber zu wenige Kalorien essen, schaltet der Körper in den Hunger-Modus und lagert sogar Kohlenhydrate als Fett ein. Daher ist es wichtig, ein gutes Gleichgewicht zu finden.

Ergo-Spirometrie mit Smovey

Bei diesem 1-Stündigen Verfahren musste ich eine Maske tragen, mit der *Atemfrequenz*, *Atemfluß* und vor allem die *Atemgase* während dem Smovey-Training gemessen wurden, wodurch man absolut genau feststellen kann, wieviele Kalorien mein Körper bei dieser Belastung verbrauchte.

Ich trainierte 1 Stunde lang, beginnend mit **15 Min. SmoveyWALKING** am Laufband bei 6,5 km/h und 3% Steigung, gefolgt von **15 Min. SmoveyWORKOUT** und dann gleich wieder für **15 Min. aufs Laufband**, diesmal mit 6 kmh und 4% Steigung. Abschließend nochmal **15 Min. SmoveyWORKOUT**.

Abschließend kann ich nur sagen, ich bin begeistert, denn ich kenne kein anderes Training, bei dem man so einfach in 1 Stunde 548 kcal verbrennt und dabei ein extrem effektives Kraft- UND Ausdauertraining macht, wie mit Smovey. PS: Mein Smovey-Partner Wolfgang verbrauchte sogar 722 kcal, aber er ist auch um einiges größer und schwerer als ich ☺

smoveyTEST - Ergo-Spirometrie

Aufwärmphase
15 Minuten smoveyWALKING am Laufband – 6,5 km/h (max. Steigung 3%)
Übungsteil – Kraft Koordination Ausdauer
15 Minuten smoveyTRAINING – je 1 Minute pro Übung
Ausdauerphase
15 Minuten smoveyWALKING – 6 km/h (max. Steigung 4%)
Übungsteil – Kraft Koordination Ausdauer
15 Minuten smoveyTRAINING – je 1 Minute pro Übung
Herzfrequenz je nach Übungsteil zwischen 110 und 158 bpm



verbrauchte Kalorien

TOTAL: 548 kcal

wissenschaftliche Überwachung | Begleitung | Betreuung:
Dirk Schmidt | Sport-Physiotherapeut | smoveyPARK-Bad Hall | Kirchenplatz 1 | 4540 Bad Hall | www.inshape.cc
Rene Angerbauer | Leiter der smoveyACADEMY | Dipl. Body- / Vitaltrainer | Dipl. Ernährungstrainer
www.ifeelgood.at | www.smoveyaustria.com