

smoveys...Vibrations- Schwungringe...made in Austria!

smoveyVIELFALT

Bewegung mit smovey eignet sich für **jede Altersgruppe** und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor sowie Outdoor-Bereich. Man kann die grünen smoveyRINGE zur Steigerung der Fitness z.B. beim Walken einsetzen oder auch für ein *Ganzkörpertraining* im Freien oder im Studio. Damit werden *Rückenprobleme* vorgebeugt und die Knochenstruktur besonders bei älteren Menschen gestärkt. smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes *Fitness-Programm zur Körperstraffung*, für eine *entspannte Muskulatur*, für mehr *Beweglichkeit* und ein generell *positives Körpergefühl*.

8-in-1

1. **Aktiviert** die Oberflächen- UND die Tiefenmuskulatur
2. **Fördert** den Stoffwechsel und die Fettverbrennung
3. **Unterstützt** das Lymphsystem und die Entschlackung
4. **Mobilisiert** und stärkt Faszien und Bindegewebe
5. **Kräftigt** das Herz- und Kreislaufsystem
6. **Stimuliert** Reflexzonen und Zellaktivität
7. **Stärkt** das Immunsystem und den Energiefluss
8. **Löst** Verspannungen und Blockaden

Was ist ein smovey?

smovey sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen. Werden die Schlauchringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rillen und Spiralstege. Dies ist auf den Handflächen als Vibration zu spüren.

Beim Schwingen des smovey wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.

smoveyCLASSIC



smoveySOLID



smoveySOLID AQUA



Der smovey-SOLID ist für den Einsatz im Trockenbereich zu verwenden, bzw. der smoveySOLID AQUA (100% wasserdicht!!) im Wasser!

smoveys...Vibrations- Schwungringe...made in Austria!

Vorteile gegenüber dem Classic sind:

- Ergonomischer Hartgummigriff (mit Daumenkerbe)
- die verstärkte Intensität der Vibrationen
- intensivere Übertragung der Schwingungen
- der extremrobuste und strapazierfähige Griff
- smoveySOLID ist TÜV-zertifiziert

smoveyPOWER

Training mit mehr Power...erhältlich bei Bifit!!!!

Der smoveyPOWER ist die dynamische Weiterentwicklung des smoveyCLASSIC, der aus einem Spiralschlauch, 4-6- Stahlkugeln und einem Griffsystem besteht, das ein Durchlaufen der Kugeln durch den gesamten Schlauch ermöglicht. Er wurde speziell für das Kraft- und Lauftraining entwickelt und bietet mit der Konzeption der durchlaufenden Kugeln noch vielseitigere und flexiblere Übungsvarianten.

Ob Aufwärmtraining, Technik- und Krafttraining, Koordination, Mobilisation, Gleichgewichts- und Ausdauertraining oder lässig coole Moves im Fitness und Dance Bereich- mit dem smoveyPOWER ist alles möglich! Auch die beliebten Entspannungsübungen durch Abrollen am Körper nach einem intensiven Workout sind mit dem smoveyPOWER ein Genuss.

Laufen mit dem smoveyPOWER

Mit dem smoveyPOWER bist du als Läufer besonders schwungvoll unterwegs und nutzt automatisch den Schwung und die Kraft deiner Arme. Harmonische Bewegungsabläufe von Armen und Beinen sorgen für ein völlig neues Laufgefühl!

Gerade bei Läufern werden oftmals die Arme und die Muskulatur des Oberkörpers vernachlässigt. Mit dem smoveyPOWER kannst du dich optimal auf dein Lauftraining vorbereiten (mit Lauftechnik) oder in verschiedenen Varianten mit dem smovey längere oder kürzere Strecken bewältigen. Die Vibration wirkt auch auf die tiefer liegenden Muskelschichten und aktiviert dein ganzes System. Somit wird auch das Laufen zu einem intensiven und effektiven Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor.

Training mit mehr Power

Den smoveyPOWER gibt es in 2 Varianten: grün mit 4 Kugeln, schwarz mit 6 Kugeln, je nach gewünschter Intensität. Spezielle Übungen fürs Krafttraining durch das Rundlaufen der Kugeln erweitern die bereits bekannten Einsatzmöglichkeiten der smoveys.

smoveys...Vibrations- Schwungringe...made in Austria!



smoveyRUN

Für professionelles Lauftechniktraining und schwungvolles Laufen.

For professional training in running techniques and buoyant running.



smoveyPOWER

Unterstützung für effizientes und vielseitiges Krafttraining.

Supporting efficient and varied strength training.



smoveyWEIGHT

Bei dynamischen Bewegungen durch Schwingen wird das Eigengewicht der smoveys auf ein vielfaches erhöht

The centrifugal forces caused by the dynamic motion from swinging can increase this weight many times over

0,5 kg 0,65 kg
1,1 lbs 1,43 lbs



smoveyOUTDOOR

Mit smovey wird Training und Bewegung in der freien Natur einfach immer zu einem tollen Erlebnis

Joy of movement and active recreation in nature, with smovey succeed.



smoveyINDOOR

Zuhause oder im Fitness-Studio, smovey ist bestens für das Indoortraining geeignet

At home or in the gym, with its multi-functionality is also great for smoveyINDOOR-Training.



smoveyTCM

An den Händen befinden sich Reflexpunkte die durch smovey-Übungen stimuliert werden.

Stimulation of the hand reflex points on the model of Traditional Chinese Medicine (TCM)



smoveyBRAIN-Training

Aktivierung beider Gehirnhälften durch Kreuzbewegungen

Activation of both hemispheres, at the first swing.



smoveyVIBRATION

Durch das Schwingen der smoveys wird ein ausgeglichenes Frequenzspektrum erzeugt.

Oscillation of the smovey device generates a balanced frequency spectrum.



Direktbestellung smoveys:

shop.smovey.com/partner/AT00979

Für Fragen oder Infos stehe ich gerne per Telefon, Whats App, Mail oder über meine Website zur Verfügung! Bernadette ☺

swing - move - smile ☺

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns
0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at
© by Bifit Bernadette Ihle

smovey **TRAINER**

Tiefenentspannungscoach
Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®
Health&Weight-, Relax&Wellness Coach