

Smovey – das 8-in-1 Fitness-, Therapie- & Gesundheits-Gerät



Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor- und Outdoor-Bereich. Man kann die grünen Smovey-Ringe zur Steigerung der Fitness z.B. beim Walken einsetzen oder auch für ein



Ganzkörpertraining im Freien oder im Studio. Auch im *medizinischen* und *therapeutischen Bereich* werden die Smoveys gerne eingesetzt. 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. **Formt und strafft den ganzen Körper** (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
2. Trainiert die **Tiefenmuskulatur** (hohe Fettverbrennung) und steigert Ausdauer
3. Strafft das **Bindegewebe** (Anti-Cellulite)
4. Löst **Verspannungen** (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilität & Beweglichkeit
5. Stärkt die **Knochenstruktur** (Osteoporose-Prophylaxe)
6. Fördert den **Lymphfluss** (Entgiftung/Entschlackung)
7. Verbessert die **Koordinationsfähigkeit** (Sturzprophylaxe) & die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte
8. **Lindert Symptome** bei **Arthrose** und **neurologischen Erkrankungen** (Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose)

Fitness-, Therapie- und Gesundheits-Gerät

Egal, ob du deinen Körper *stabilisieren*, *mobilisieren*, *kräftigen* oder *koordinieren* willst – die Intensität des smovey-Trainings lässt sich, je nach persönlicher Fitness und Tagesform, ganz einfach durch die jeweilige Stärke der Schwungbewegung und die Wiederholungsfrequenz anpassen.

Fitness

Kraft
Ausdauer
Beweglichkeit
Körperformung

Therapie

Massage
Entspannung
Anti-Cellulite
Mentale Fitness

Gesundheit

Koordination
Gesunder Rücken
Orthopädische Therapie
Gesunde Knochenstruktur



Elli Kammerer

Lerntrainer

+41 76 /329 34 82

www.dielernberatung.com