



„Macht Lust auf mehr“

Lisi, 30, Dornbirn: „Gerade auch Menschen mit Behinderung können Smovey verwenden, da die Ringe nicht schwer sind und die Vibrationen anregend wirken bzw. sogar Verspannungen lösen. Der Clou: Das Training schlägt sofort an und macht Lust auf mehr!“



„Ein echtes Multi-Gerät“

Fabienne, 30, Feldkirch: „Smovey finde ich super! Kraft, Koordination und vieles mehr wird damit effektiv trainiert. Dazu regt es die Tiefenmuskulatur an. Man kann sogar damit entspannen – ein echtes Multi-Gerät. Es eignet sich auch für schwächere Menschen.“

„Das Training macht richtig Spaß!“

Klein, leicht und enorm vielseitig: Sportlehrerin Lisi und Tanzpädagogin Fabienne testen für W&W das neue Trendsportgerät „Smovey“.

„Smovey hat einen Doppelleffekt – und ist zur Kräftigung und Entspannung gleichermaßen geeignet“, erklärt Bewegungs- und Smovey-Coach **Birgit Gebhard** aus Hard.

„Während man damit trainiert, stimuliert es durch Vibrationen im Bereich von 60 Hertz sanft die Muskeln. Damit stärkt man seine Skelettmuskulatur, spricht

den ganzen Körper, und hat noch Spaß dabei.“ Da kommt nicht von Ungefähr: Smovey setzt sich aus „Swing“, „Move“ und „Smile“ zusammen. Laut Birgit eignet es sich für alle: „Egal ob Jung oder Alt, Kind oder Spitzensportler, Smovey funktioniert sogar im Wasser!“ Lisi und Fabienne greifen sich die Neon-Ringe und

beginnen intuitiv damit zu spielen. Unter Anleitung von Brigit absolvieren sie einige Übungen und sind begeistert: „Es ist ein echtes Multi-Gerät! Das Training macht wirklich Freude.“ Mehr Infos unter www.solea-birgitgebhard.at **MB**

Lisi und Fabienne sind begeistert von der Wirkungsweise der Smoveys.

10

Vorteile

... die Smovey bietet

- 1 leichte Anwendung und Handhabung ohne Strom und lange Einschulung (geringe Hemmschwelle)
- 2 für alle Altersklassen geeignet, da geringes Eigengewicht (500 Gramm je Ring) – leicht zu transportieren (passt in jeden Rucksack)
- 3 nachhaltiger und angenehmer Vibrationseffekt, der oft noch Stunden nach dem Training anhält (entspannt)
- 4 frei von Weichmachern, waschbar (hygienisch)
- 5 effektives Training für 97 Prozent der Muskulatur (hauptsächlich Skelettmuskulatur)
- 6 löst Verspannungen (z.B. nach Büroarbeit am PC)
- 7 schont die Gelenke (z.B. für Übergewichtige, Rheumatiker)
- 8 strafft das Bindegewebe (z.B. bei Abnehmprogrammen)
- 9 fördert Stoffwechsel und Verdauung (unterstützt damit die Immunabwehr)
- 10 sanfte, entspannende Massage und gleichzeitig Vitalisierung der Körperzellen (fördert ein angenehmes Körpergefühl)



Effektives Training für die Muskulatur.



Auch zu zweit kann man mit den Smoveys trainieren.



Effektives Training für die Muskulatur.



Smovey ist sowohl Fitness- als auch Therapiegerät.