

# 1

## Balaneo Paralelo con Variaciones

Balanea los smoveys hacia adelante y hacia atrás al mismo tiempo.

A

### Balaneo paralelo

umenta lentamente el ritmo.



B

### Balaneo paralelo

Balaneo paralelo con un ligero rebote en las piernas.



C

### Balaneo paralelo

Balanea hacia adelante mientras te agachas.



Fortalece, moviliza y estira los músculos del cuello, los hombros y los brazos. En las variaciones B y C, se entrenan la coordinación y los músculos de las piernas.

# 2

## Balaneo Natural con Variaciones

Balanea los smoveys en diagonal hacia adelante y hacia atrás.

A

### Balaneo natural

con el torso estable.



B

### Balaneo natural

mientras caminas en el lugar.



C

### Balaneo natural

mientras caminas y levantas conscientemente las rodillas.



Fortalece los músculos de los brazos y los hombros. La variación B entrena los abductores y la coordinación. La variación C fortalece los músculos del brazo superior, hombros, abdomen y espalda.

# 3

## Balaneo Lateral Paralelo con Variaciones

Balanea los smoveys paralelamente al frente del cuerpo hacia la izquierda y la derecha.

A

### Viraje paralelo

Balaneo lateral paralelo con una postura amplia.



B

### Viraje paralelo

Levanta la pierna opuesta mientras balanceas.



C

### Viraje paralelo

Balanea a la altura del pecho con el torso estable.



Entrena particularmente los músculos de los brazos, los hombros y la espalda. Cuanto más alto es el balanceo, mayor es la intensidad. Con la variación C, el movimiento hacia arriba y hacia abajo de las piernas tiene un efecto positivo en los músculos de los muslos, las piernas y los glúteos.

# 4

## Balaneo Cruzado con Variaciones

Cruza los smoveys frente al cuerpo y balancéalos hacia afuera.

A

### Viraje en cuna

Realiza el ejercicio a la altura de las caderas con una postura amplia.



B

### Viraje en cuna

Ejercicio a la altura del pecho con lunge.



C

### Viraje en cuna

Balanea a la altura del pecho mientras haces sentadillas.



Este ejercicio entrena especialmente la coordinación, así como los músculos de los brazos, los hombros y el cuello.

# 5

## CRISS-CROSS en Ambos Lados

Un smovey se balancea horizontalmente a la altura del hombro desde adentro hacia afuera, el otro se balancea hacia adelante y hacia atrás al mismo tiempo.

A

### CRISS-CROSS

Con el brazo derecho horizontal a la altura del hombro, el brazo izquierdo balanceándose hacia adelante y hacia atrás.



B

### CRISS-CROSS

Con el brazo izquierdo horizontal a la altura del hombro, el brazo derecho balanceándose hacia adelante y hacia atrás.



C

### CRISS-CROSS

CRISS-CROSS con flexión de rodillas.



Los ejercicios relajantes ayudan a activar el flujo linfático y proporcionan una sensación de bienestar al final de una sesión de entrenamiento. La variación C moviliza la columna y las vibraciones suaves en el pecho armonizan el chakra del corazón.

# 6

## Relajación y Activación Linfática

Coloca los smoveys sobre los brazos y fíjalos en el área del hombro, con las asas negras hacia arriba.

A

### Girar el torso hacia la izquierda y hacia la derecha

Gira el torso hacia la izquierda y hacia la derecha manteniendo las caderas y las rodillas estables.



B

### Zancada

Mueve el torso hacia adelante y hacia atrás.



C

### smovey delante del pecho

Mueve el torso de lado a lado.



Fortalece, moviliza y relaja los músculos del hombro, los brazos y el cuello. Las variaciones B y C también activan y entrenan los músculos de las piernas y los muslos.





### Efectos del Smovey

- Activa los músculos: Los smoveys ayudan a fortalecer y tonificar los músculos del cuerpo.
- Quema grasa: Al activar los músculos y aumentar el ritmo cardíaco, contribuye a la quema de grasa.
- Vitaliza las células del cuerpo: Las vibraciones y el movimiento estimulan la actividad celular.
- Firmeza del tejido conectivo: Mejora la elasticidad y firmeza del tejido conectivo.
- Moviliza el sistema digestivo: Facilita el movimiento y la función del sistema digestivo.
- Promueve el metabolismo: Aumenta la tasa metabólica y la quema de calorías.
- Estimula el sistema linfático: Facilita

Muchas gracias por tu confianza. smovey te desea mucha alegría, salud y una vida activa y vibrante.

### The effects of smovey

- Activates muscles = burns fat
- **Vitalises** body cells
- **Firms** up connective tissue
- **Mobilises** the digestive system
- **Promotes** metabolism
- **Stimulates** the lymphatic system = Cell cleaning
- **Boosts** the immune system
- **Strengthens** the cardiovascular system

Thanks for your trust. smovey wishes you a lot of joy, health and a fit life!



[www.facebook.com/smoveyaustria](http://www.facebook.com/smoveyaustria)



[www.instagram.com/smoveyaustria](http://www.instagram.com/smoveyaustria)



### [EN] New to smovey?

For the perfect start, we have information on correct handling, a detailed introduction video AND the smoveyFULL-OF-ENERGY challenge for you!

Simply enter the link [www.smovey.com/welcome](http://www.smovey.com/welcome) or scan the QR code directly with your mobile phone and you're good to go!

### [SP] Nuevo en Smovey?

Para comenzar de la mejor manera, tenemos para ti información sobre el manejo correcto, un video de introducción detallado y el smoveyFULL-OF-ENERGY ¡Desafío!

Simplemente ingresa al enlace [www.smovey.com/welcome](http://www.smovey.com/welcome) o escanea el código QR directamente con tu teléfono móvil y estarás listo para comenzar!

# [www.smovey.com/welcome](http://www.smovey.com/welcome)

scan here

