

# 1

## Równoległe kołysanie z wariacjami

A

### Równoległe kołysanie

Kołysz smovey równocześnie do przodu i do tyłu. Równoległe kołysanie, stopniowo zwiększaj tempo.



B

### Równoległe kołysanie.

Równoległe kołysanie z lekkim odbiciem w nogach.



C

### Równoległe kołysanie.

Kołysz do przodu, jednocześnie wykonując przysiad.



Wzmacnia, mobilizuje i rozciąga mięśnie szyi, ramion i rąk. W wariantach B i C trenuje się koordynację oraz mięśnie nóg.

# 2

## Naturalne huśtanie z wariacjami

Huśtaj smoveyami wzdłuż przekątnej do przodu i do tyłu.

A

### Naturalne huśtanie

z stabilnym tułowiem.



B

### Naturalne huśtanie

podczas chodzenia w miejscu.



C

### Naturalne huśtanie

podczas chodzenia i świadomego unoszenia kolan.



Wzmacnia mięśnie ramion i barków.

Wariant B trenuje mięśnie odwodzicieli i koordynację.

Wariant C wzmacnia mięśnie górnej części ramion, barki,

# 3

## Huśtanie Lateralne Równoległe z Wariacjami

Huśtaj smoveyami równoległe przed ciałem w lewo i w prawo.

A

### Skręt równoległy

Huśtanie lateralne równoległe w szerokiej postawie.



B

### Skręt równoległy

Unoszenie przeciwnej nogi podczas huśtania.



C

### Skręt równoległy

Huśtanie na wysokości klatki piersiowej z stabilnym tułowiem.



Trenuje szczególnie mięśnie ramion, barków i pleców.

Im wyższe huśtanie, tym większa intensywność.

W wariacie C ruchy nóg w górę i w dół mają pozytywny wpływ na mięśnie ud, nóg i pośladków.

# 4

## Huśtanie Krzyżowe z Wariacjami

Przekrzyżuj smovey'e przed ciałem i huśtaj je na zewnątrz.

A

### Skręt w łóżeczku

Wykonuj ćwiczenie na wysokości bioder w szerokiej postawie.



B

### Skręt w łóżeczku

Ćwiczenie na wysokości klatki piersiowej z wykrokami (lunges).



C

### Skręt w łóżeczku

Huśtaj na wysokości klatki piersiowej podczas robienia przysiadów.



To ćwiczenie szczególnie trenuje koordynację, a także mięśnie ramion, barków i szyi.

# 5

## KRZYŻOWE HUŚTANIE z obu stron

Jedno smovey huśta się poziomo na wysokości barku od wewnątrz na zewnątrz, a drugie huśta się do przodu i do tyłu jednocześnie.

A

### KRZYŻOWE HUŚTANIE

Z prawą ręką poziomo na wysokości barku, lewa ręka huśta się do przodu i do tyłu.



B

### KRZYŻOWE HUŚTANIE

Z lewą ręką poziomo na wysokości barku, prawa ręka huśta się do przodu i do tyłu.



C

### KRZYŻOWE HUŚTANIE

KRZYŻOWE HUŚTANIE z ugiętymi kolanami.



Ćwiczenia relaksacyjne pomagają aktywować przepływ limfy i zapewniają uczucie dobrostanu na końcu sesji treningowej.

Wariant C mobilizuje kręgosłup, a łagodne wibracje na wysokości klatki piersiowej harmonizują czakrę serca.

# 6

## Relaksacja i Aktywacja Limfatyczna

Umieść smovey'e na ramionach i przymocuj je w okolicy barków z czarnymi uchwytami do góry.

A

### Obracanie tułowia w lewo i w prawo

Obracaj tułów w lewo i w prawo, trzymając biodra i kolana stabilne.



B

### Wykrok

Przemieszczaj tułów do przodu i do tyłu.



C

### smovey przed klatką piersiową

Przemieszczaj tułów z boku na bok.



Wzmacnia, mobilizuje i relaksuje mięśnie barków, ramion i szyi.

Warianty B i C również aktywują i trenują mięśnie nóg i ud.





## Efekty stosowania smovey'ów

- Aktywuje mięśnie
- Spala tłuszcz
- Ożywia komórki ciała
- Ujędrnia tkankę łączną
- Mobilizuje układ pokarmowy
- Wspomaga metabolizm
- Stymuluje układ limfatyczny
- Oczyszczanie komórek
- Wzmacnia układ odpornościowy
- Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy

Dziękujemy za zaufanie. smovey życzy dużo radości, zdrowia i aktywnego życia!

## 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](https://www.facebook.com/smoveyaustria)



[www.instagram.com/smoveyaustria](https://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!

## [PL] Nowy w świecie smovey?

Na doskonały początek mamy dla Ciebie informacje na temat prawidłowego użytkowania, szczegółowy film wprowadzający ORAZ wyzwanie smoveyFULL-OF-ENERGY!

Wystarczy, że wpiszesz link [www.smovey.com/welcome](http://www.smovey.com/welcome) lub zeskanujesz kod QR bezpośrednio swoim telefonem komórkowym, a jesteś gotowy do startu!

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

Skanuj tutaj

