

DAS ORIGINAL ©

smovey AQUA-Training

Herzliche Gratulation zum Erwerb deines neuen smoveyAQUA!

Du hast damit den Allrounder unter den smoveyMODELLEN gewählt, denn mit den wasserfesten Ringen kannst du nicht nur an Land trainieren, sondern diese auch nach Lust und Laune im Wasser schwingen!

Anbei findest du einige wichtige und wertvolle Hinweise für dein Training im Wasser:

Wassertiefe:

Für dein Training im Wasser empfehlen wir eine Wasserhöhe, die dir bei hüftbreitem Stand bis zur Brust bzw. höchstens bis zur Schulter reicht.

Haltung:

Die Grundhaltung im Wasser entspricht genau jener an Land: www.smovey.com/welcome

Besonderheiten:

Du kannst alle Schwünge, die du auch an Land im Stehen ausführen kannst, im Wasser trainieren. Wir empfehlen, die Übungen nicht mit tiefen Ausfallschritten, Hocker oder anderen tiefen Positionen zu kombinieren, da dein Kopf dabei unter Wasser geraten könnte!



Der Schwung der smoveys wird im Wasser durch den Widerstand gebremst und ist deutlich langsamer auszuführen als zu Land. Durch den Wasserwiderstand wird Druck auf das Gewebe ausgeübt, wodurch zusätzliche Effekte erzeugt und das Gewebe quasi „massiert“ wird.

Durch den Auftrieb im Wasser wird sanftes und gelenkschonendes Training ermöglicht. Dies ist vor allem für Menschen mit Themen bei ihren Gelenken als auch für übergewichtige Personen ein sehr wesentlicher Punkt.

Die Vibrationen sind unter Wasser aufgrund des Widerstandes etwas weniger zu spüren, deswegen aber nicht weniger effektiv!

Du kannst bei allen Schwungübungen auch mit den Beinen trainieren: am Stand gehen, Einbeinstand, Hüftrotation, leicht abspringen, etc. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

SPECIAL-EFFECTS

Ein besonderes Highlight des smoveyAQUA-Trainings stellt die Kombination von Übungen IM und AUßERHALB des Wassers dar. Durch die veränderten Bedingungen innerhalb eines Schwunges muss der Körper sofort darauf reagieren und sich neu darauf einstellen. Dies fördert das Nervensystem und den Bewegungsapparat auf ganz besondere und intensive Weise, probier es aus!

z.B.:

- **Parallelschwung:** Schwinde so weit mit den Armen nach vorne und oben, dass du mit den Ringen ganz das Wasser verläßt.
- **Überzüge:** Nimm die Ringe über den Kopf und tauche beim Senken der Arme ins Wasser ein.
- **Natürlicher Schwung:** Schwinde mit den Armen immer vorne so weit nach oben, dass du ganz das Wasser verläßt.
- **Lass dir ruhig jede Menge kreativer Übungen einfallen - dies fördert nicht nur dein Gehirn sondern auch deinen Körper!**

Hier findest du Impressionen und Anregungen für DEIN persönliches AQUA-Training:



Wir wünschen dir ganz viel smoveyAQUA-FUN!

DAS ORIGINAL ®
smovey