

Smovey vārds veidojies no trīs vārdiem angļu valodā: **SWING – MOVE & SMILE**
(latviešu valodā: **VĒZIENS – KUSTĪBA & SMAIDS**)

Kas ir **Smovey**?

Vibrējoša riņķa sistēma, kas sastāv no spirālveida caurules, 4 tērauda bumbiņām un roktura ar amortizējošiem elementiem. Vēžējot ierīci uz priekšu un atpakaļ, 4 nenofiksētās bumbiņas sāk kustēties kā brīvā masa. Jaa mkiera stāvoklī *Smovey* riņķis sver aptuveni 500 gramus, tad brīdī, kad tas tiek aktīvi vēzēts turp un atpakaļ, riņķa masa var sasniegt līdz pat 5 kilogramiem.



Kā tas strādā?

Tērauda bumbiņas, kas kustas pa spirālveida cauruli, rada divus efektus:

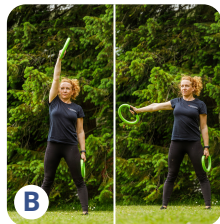
- Vēžējot roku, inerces rezultātā rodas impulsi, kas ir saudzējoši locītavām un veicina to kustīgumu.
- 4 bumbiņām kustoties pa spirālveida cauruli, rodas vibrācija ar raksturīgo Smovey skaņu. Vibrācija uzlabo cirkulāciju, relaksē un stiprina saistaudus.



Lai izdodas!



Sākumpozīcija – stāvus, katrā rokā turot pa *Smovey* riņķim.



Pamišus ar katru roku "zīmē loku". Kustību izpilda 5x ar labo un 5x ar kreiso roku.



Sākuma pozīcija pusprietupienā, rokas saliektas elkoņos, katrā tura pa *Smovey* riņķim.



Pieceloties kājās, ar kreiso roku izpilda kustību uz augšu pa diagonāli.



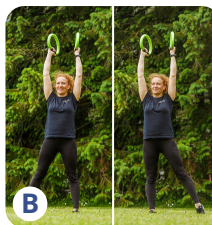
Atgriežas sākumpozīcijā, rokas saliektas elkoņos.



Pieceloties kājās, ar labo roku izpilda kustību uz augšu pa diagonāli. Vingrojumu atkārto 10x.



A
Sākuma pozīcija – stāvus, rokas gar sāniem. Vienlaicīgi vēzē taisnas rokas uz augšu un uz leju.



B
Uz katru roku vēzēšanas kustību, kāju virza pa labi un tad pa kreisi. Vingrojumu izpilda 10x.



A
Rokas iztaiso sev priekšā. Veic vēzējošas kustības ar rokām sev priekšā.



B
Izpilda kustību tā, lai pamišus virspusē vispirms būtu labā roka...



C
...pēc tam – kreisā roka. Vingrojumu izpilda 10x.



A
Turot Smovey riņķus rokās, veic kāju un roku vēzēšanu.



B
Vēzē labo kāju un rokas – vingrinājumu izpilda 7x. Pēc tam kustību izpilda 7x ar kreiso kāju.



A
Sākuma pozīcija – stāvus, kājas gurnu platumā, rokas izstieptas taisni gar sāniem.



B
Savieno kreisās kājas celi ar labās rokas elkonī.



C
Pēc tam savieno labās kājas celi ar kreisās rokas elkonī. Izpilda vingrojumu 10x.



A
Stāvēt uz kreisās kājas, labo kāju vēzē sānis un atpakaļ, vienlaikus abas rokas virzot pa diagonāli uz augšu pretējā virzienā.



B
Šo pašu kustību izpilda, stāvēt uz labās kājas, bet kreiso vēzējot sānis. Ar katru kāju vingrojumu izpilda pa 7x.



A
Turot katrā rokā pa Smovey riņķim, labo roku vēzē taisni uz priekšu un atpakaļ.



B
Vienlaikus kreisā roka veic rokas saliekšanu elkonī uz sāniem. Vingrojumu izpilda 7x. Pēc tam maina puses – kreiso roku vēzē taisni uz priekšu, bet ar labo – veic rokas saliekšanu elkonī uz sāniem.



A
Sākuma pozīcija – stāvus, rokas gar sāniem.



B
Saliecot rokas elkoņos, vienlaicīgi uz aizmuguri saliec arī labo kāju.



C
Kustību atkārtoti, pamišus saliecot arī kreiso kāju. Izpilda vingrojumu 10x.



A
Sākumpozīcija – puspietupienā. Rokas vēzē uz aizmuguri.



B
Pēc tam rokas vēzē uz augšu, vienlaikus veicot izklupienu ar labo kāju atpakaļ.



C
Atgriežas sākumpozīcijā un rokas vēzē uz aizmuguri.



D
Tad vēlreiz rokas virza uz augšu un vienlaikus veic izklupienu ar kreiso kāju atpakaļ.