

**Übungen im Sitzen - diese können analog im Stehen ausgeführt werden!**

Im vorderen Drittel des Stuhls (ohne Armlehnen) Platz nehmen und aufrecht sitzen, beide Füße etwa hüftbreit am Boden platzieren. Die Übungen beliebig oft ausführen!



**Parallelschwung**

Beide Arme mit den smovey neuroVIBE nach vorne auf Schulterhöhe bringen und dann gleichzeitig zurück und wieder nach vorne schwingen.



**Natürlicher Schwung**

Ein Arm ist vorne, der andere hinten. Abwechselnd mit den Armen wie beim Gehen diagonal nach vorne und zurück schwingen.



**Kreuzschwung**

Beide Arme mit den smovey neuroVIBE vor dem Brustkorb überkreuzen und nach außen und wieder nach innen schwingen.



**Paralleler Seitschwung**

Beide Arme mit den Handrücken nach oben zur Seite strecken und die smovey neuroVIBE vor dem Oberkörper seitlich hin und her schwingen.

**Übungen im Stehen - diese können analog im Sitzen ausgeführt werden!**

Hüftbreiter Stand, beide Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper. Die Übungen beliebig oft ausführen!



**Überzüge**

Beide Arme mit den smovey neuroVIBE über den Kopf bringen und nach unten und wieder nach oben schwingen.



**Criss-Cross**

Ein Arm ist auf Brusthöhe, der andere Arm hinten. Der obere Arm schwingt nach außen und innen und der untere Arm nach vorne und hinten. Dann Seite wechseln.



**Kreuzschwung auf Brustebene**

Beide Arme auf Brusthöhe zusammen bringen und gleichzeitig nach außen und wieder nach innen schwingen.



**Seitlicher Parallelschwung**

Beide Arme mit den Handrücken nach vorne zur Seite strecken und die smovey neuroVIBE vor dem Oberkörper seitlich hin und her schwingen.

**Stehen mit Anhalten**

Mit einer Hand auf der Stuhllehne anhalten, mit der anderen schwingen!



**Einarmiger Schwung nach vor und zurück**

Mit einem Arm den smovey neuroVIBE mehrmals nach vor und zurück schwingen - danach die Seite wechseln.



**Einarmiger Schwung nach innen und außen**

Mit einem Arm den smovey neuroVIBE mehrmals auf Brusthöhe nach innen und außen schwingen. Danach die Seite wechseln.

**Entspannungsübungen**

Hüftbreiter Stand, beide Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper. Die Übungen beliebig oft ausführen!



**Lymphaktivierung**

Mit den Armen durch die smovey neuroVIBE schlüpfen und diese mit dem schwarzen Griff nach oben auf der Schulter platzieren. Die Hände auf die Rundung der Ringe legen und den Oberkörper sanft nach links und nach rechts drehen.



**Rumpfbeuge**

Beide smovey neuroVIBE auf den Brustkorb legen, mit beiden Händen halten und den Rumpf abwechselnd nach links und rechts beugen.