

1 Parallelschwung mit Varianten

smoveys gleichzeitig mit den Armen nach vor und zurück schwingen.

A Parallelschwung

Tempo des Schwunges langsam steigern.



B Parallelschwung

Leicht mit den Beinen mitfedern.



C Parallelschwung

Nach vorne schwingen und dabei in die Hocke gehen. Zurückschwingen und dabei aufrichten.



Die Übung kräftigt, mobilisiert und entspannt die Schulter-, Arm-, und Nackenmuskulatur. Bei Variante B und C wird zusätzlich die Bein- und Oberschenkelmuskulatur aktiviert und trainiert.

2 Natürlicher Schwung mit Varianten

smoveys mit den Armen diagonal abwechselnd nach vor und zurück schwingen.

A Natürlicher Schwung

Mit stabilem Oberkörper.



B Natürlicher Schwung

Gehen am Stand.



C Natürlicher Schwung

Gehen am Stand und die Knie bewusst anheben.



Bei der Übung wird die Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Bei Variante B und C werden die Koordination und die Beinmuskulatur trainiert.

3 Paralleler Seitschwung mit Varianten

Parallel mit den smoveys vor dem Körper nach links und rechts schwingen.

A Paralleler Seitschwung

Mit breitem Stand.



B Paralleler Seitschwung

Das gegenüberliegende Bein anheben.



C Paralleler Seitschwung

Auf Brusthöhe mit stabilem Oberkörper.



Die Übung bewirkt eine Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. Bei Variante B werden die Abduktoren und die Koordination geschult. C bewirkt eine Kräftigung der Oberarm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

4 Kreuzschwung mit Varianten

smoveys vor dem Körper kreuzen und seitlich nach außen schwingen.

A Kreuzschwung

Schulterbreiter Stand smoveys auf Hüfthöhe nach außen schwingen.



B Kreuzschwung

Leichter Ausfallschritt smoveys auf Brusthöhe nach außen schwingen.



C Kreuzschwung

Auf Brusthöhe mit gleichzeitiger Kniebeuge beim Zusammenführen der smoveys.



Durch die Übungen werden die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur besonders trainiert, je höher, desto intensiver. Bei Variante C wirkt sich das Hoch- und Tiefgehen der Beine positiv auf die Oberschenkel- und Beinmuskulatur, sowie auf das Gesäß aus.

5 CRISS-CROSS auf beiden Seiten

Ein smovey schwingt horizontal auf Schulterhöhe von innen nach außen, der andere gleichzeitig unten nach vor und zurück.

A CRISS-CROSS

Mit rechtem Arm horizontal auf Schulterhöhe, linker Arm schwingt unten vor und zurück.



B CRISS-CROSS

Mit linkem Arm horizontal auf Schulterhöhe, rechter Arm schwingt unten vor und zurück.



C CRISS-CROSS

Mit Kniebeuge.



Die Übung trainiert im Besonderen die Koordination, ebenso Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

6 Entspannung und Lymphaktivierung

smoveys über die Arme streifen und im Schulterbereich flieieren, die schwarzen Griffe zeigen nach oben.

A Oberkörper nach links und nach rechts drehen

Hüfte und Knie bleiben stabil.



B Ausfallschritt

Nach vor und zurückschleppen.



C smoveys vor dem Brustkorb

Oberkörper hin und her bewegen.



Die entsprechenden Übungen helfen, den Lymphfluss zu aktivieren und bewirken ein angenehmes Wohlfühlgefühl als Abschluss einer Trainingseinheit. C mobilisiert die Wirbelsäule und die sanften Vibrationen auf dem Brustkorb harmonisieren das Herz-Chakra.