

1 Parallelschwung mit Varianten

smoveys gleichzeitig mit den Armen nach vor und zurück schwingen.

A Parallelschwung

Beide Arme mit den smoveys auf Brusthöhe bringen gleichzeitig zurück schwingen.



B Parallelschwung

Beide Arme mit den smoveys aus dem Schultergelenk so weit wie möglich nach hinten schwingen.



C Parallelschwung

In einer fließenden Bewegung die smoveys mit den Armen parallel nach vorne und zurückschwingen, mehrmals wiederholen.



Die Übung **kräftigt, mobilisiert** und **entspannt** die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur.

2 Natürlicher Schwung

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

A Natürlicher Schwung

Der rechte Arm ist vorne auf Brusthöhe, der linke Arm ist hinten.



B Natürlicher Schwung

Nun schwingt der rechte Arm nach hinten und gleichzeitig der linke Arm nach vorne. Beide Arme treffen sich auf Hüfthöhe.



C Natürlicher Schwung

Der linke Arm ist nun vorne und der rechte Arm hinten. Beide Arme schwingen jetzt wieder gegeneinander wie bei der natürlichen Gehbewegung nach hinten bzw. gleichzeitig nach vorne. Mehrmals wiederholen.



Bei der Übung wird die Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur **gekräftigt, mobilisiert** und **gedehnt**.

3 Kreuzschwung

smoveys vor dem Körper kreuzen und seitlich nach außen schwingen.

A Kreuzschwung

smoveys vor dem Körper zusammenbringen und Arme kreuzen.



B Kreuzschwung

Die Arme mit den smoveys weit seitlich nach außen und zurück schwingen.



C Kreuzschwung

Anschließend die smoveys wieder nach vorne schwingen und die Arme auf Brusthöhe kreuzen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übungen trainieren besonders die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übung kann auf unterschiedlicher Höhe (Hüft-, Bauch-, Brusthöhe) ausgeführt werden. Je höher, desto intensiver.

4 Überzüge

smoveys gleichzeitig mit beiden Armen auf der Mittellinie des Körpers über den Kopf führen.

A Überzug

smoveys zwischen den Beinen mit beiden Armen halten.



B Überzug

Gleichzeitig die smoveys mit den Armen entlang der Körpermitte nach oben bringen.



C Überzug

Arme mit den smoveys so weit wie möglich über den Kopf nach hinten ziehen und anschließend wieder in die Ausgangsposition bringen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übung **kräftigt** die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur und **mobilisiert** das Schultergelenk.

5 Übungen im Sitzen

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

A Parallelschwung

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



B Natürlicher Schwung

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



C Kreuzschwung

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



Diese Übungen **kräftigen** die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, sie **fördern** die Koordination und **mobilisieren** den Schulter- und Nackenbereich.

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

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

A 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.



B Kreuzschwung auf Brustebene

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



C Seitlicher Parallelschwung

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



Diese Übungen **kräftigen** die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur und **mobilisieren** den Schulter- und Nackenbereich.