

**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.

**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.