

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.

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.