smovey
health in your hands

TRAININGSCHART

1. Parallel

- schwinge parallel und im gleichen Ausmaß vor und zurück aus den Schultern heraus
- beim Vorschwung bis in die Zehnspitzen hoch
- achte auf Deine aufrechte Körperhaltung

2. Natürlich

- schwinge abwechselnd mit dem rechten und linken Arm vor und zurück
- hebe das rechte und linke Bein für einige Schwünge leicht vom Boden ab
- achte auf einen sicheren Stand

3. Horizontal

- schwinge die Arme in Brusthöhe horizontal so weit wie möglich nach hinten und führe die Arme vor dem Körper zusammen. Je gestreckter Deine Arme sind, desto intensiver ist die Übung
- stabilisiere im Oberkörper und mach keine ruckartigen Schwünge nach hinten

4. Kreuz und Quer

- schwinge den rechten Arm neben dem Körper vor und zurück, gleichzeitig schwinge den linken Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite und umgekehrt.
- schwinge die Arme gegengleich, sodass entweder der rechte/linke Arm vor dem Körper ist

5. Ausfallschritt

- setze das linke/rechte Bein weit nach hinten und senke das Gesäß ab. Das hintere Knie befindet sich nur knapp über dem Boden und das vordere Knie schiebt nicht über die Zehenspitzen nach vorne – nun beginne parallel und gleichmäßig zu schwingen
- aus der gleichen stabilen Ausgangsposition schwinge die Arme vor und zurück

smovey
health in your hands

TRAININGSCHART

6. Drehen

- lege die smoveys auf die Brust und halte sie mit leicht gekreuzten Armen fest drehe sanft den Oberkörper, indem Du die rechte/linke Schulter nach hinten führst
- führe die Bewegungen mit dem Blick über die Schultern

7. Seitlich Parallel

- schwinge die Arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken Seite
- schwinge beide Arme auf die linke Seite und steige mit dem rechtem Bein zum linken dazu – und umgekehrt
- bleib locker in den Schultern

8. Seitlich Vorne Kreuzen

- schwinge die Arme so, dass sie sich vor dem Körper im Wechsel kreuzen (ohne sich zu berühren)
- lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne

9. Seitneigen

- lege die smoveys auf das Brustbein und halte sie mit leicht gekreuzten Armen fest neige den Oberkörper nach links/rechts
- achte auf einen geraden Oberkörper

Für weitere Infomationen oder Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung:

office@smovey.com

smovey GmbH / smoveyACADEMY – www.smovey.com