

## Tägliches 10 Minuten Programm

### Vor-Infos zu den Smovey-Übungen (Einsteiger-Programm)

- ✿ Diese Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer
- ✿ Es werden dabei 97% aller Muskeln beansprucht
- ✿ Das Programm dauert 10 Minuten und kann ganz leicht an jeden Fitnesszustand angepasst werden – jede Übung wird 1 Minute lang durchgeführt – wer mehr Zeit hat, macht 2 Minuten!
- ✿ Plane diese Übungen am besten fix in deinen Tagesablauf ein – z.B. gleich morgens nach dem Aufstehen
- ✿ Achte bei den Übungen im Stehen darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind und halte mit den Händen die Griffe des Smovey ganz fest, damit dein Handgelenk stabil bleibt. Fast jede der Übungen kann auch im Sitzen oder im Rollstuhl durchgeführt werden.



#### Smovey-Übung 1 – Aktiv erwachen

Lege beide Smoveys auf den Brustkorb und umfasse sie mit den Armen. Halte deinen Unterkörper stabil und bewege nun den Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links



#### Smovey-Übung 2 – Parallelschwünge

Schwinge die Smoveys aus den Schultern heraus gleichzeitig vor/rück  
Variante 1: Hebe beim Vorschwung die Fersen hoch  
Variante 2: am Stand gehen



#### Smovey-Übung 3 – Gegengleiche Schwünge

Schwinge abwechselnd mit dem rechten/linken Arm vor/rück  
Variante 1: hebe das rechte Bein, wenn der linke Arm vorne ist  
Variante 2: marschiere am Stand



### **Smovey-Übung 4 – Überkreuzen**

Schwinge die Arme so, dass sie sich vor dem Körper im Wechsel kreuzen

Variante 1: Lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne

Variante 2: Schwinge einen Arm vor dem Körper und gleichzeitig den anderen hinter dem Körper



### **Smovey-Übung 5 – Brustöffner**



Schwinge beide Arme in Schulterhöhe von vorne so weit wie möglich nach hinten und wieder nach vor. Je gestreckter die Arme sind, desto intensiver ist die Übung



### **Smovey-Übung 6 – Koordination**

Beginne den linken Arm in Schulterhöhe von der Brust zur Seite zu schwingen und dann zusätzlich mit dem rechten Arm neben dem Körper vor und zurück zu schwingen. Steigere dich von kleinen korrekt durchgeführten Schwüngen zu größeren Schwüngen. Variante: dazu am Stand marschieren



### **Smovey-Übung 7 – Seitschwünge**

Schwinge die Arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken Seite

Variante: Schwinge beide Arme auf die linke Seite und hebe abwechselnd gleichzeitig ein Bein zur Seite



### **Smovey-Übung 8 – Ausfallschritte**

Während du die Arme parallel nach vorne/hinten schwingst setze 5x das

rechte Bein weit nach vorne und senke das hintere Knie bis knapp über dem Boden. Danach 5x mit dem linken Bein – danach linkes Bein...



### Smovey-Übung 9 – Seitdrehen

Drehe den Oberkörper mit zur Seite gestreckten Armen rechts/links und versuche dabei, den Unterkörper so stabil wie möglich zu halten.

Variante: Lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne



### Smovey-Übung 10 – Aktivierung der Lymphe

Die Arme durch die Ringe führen, sodass die schwarzen Griffe nach oben zeigen, die Hände auf den Bauch legen oder die Ringe festhalten und abwechselnd nach rechts/links drehen. Du spürst eine angenehme Massage unter den Achseln – das massiert die Lymphe, aktiviert den Abfluss und das *Ausscheiden von Stoffwechselprodukten* aus dem Körper. Diese Lymphmassage ist besonders für [Brustkrebspatientinnen](#) sinnvoll, wenn der Abfluss durch die Entfernung von Lymphknoten gestört ist.

**Interessiert?** Gerne gebe ich weitere Auskunft zu den Trainingsübungen, Smovey Kennenlernen Treff, Smovey als Sequenz für Vereine und Firmen (5-15x Trainingsstunden).

Rufen Sie mich an: Tel 076 329 34 82 oder Email: [info@dielernberatung.com](mailto:info@dielernberatung.com)

### Smovey Bestellungen:

direkt unter 076-329 34 82 oder [www.dielernberatung.com](http://www.dielernberatung.com) Kontaktformular

### Ausgleich :

Smovey inkl DVD und Handout, 1 Jahr Garantie plus 1 Std Training

Euro 99.90 oder CHF 130.- **Tu Es!!! Fang an!!! Es macht riesigen Spass!!**