



SSSmotion

NEVER STOP MOVING



Grundposition K:

Hüftbreiter Stand  
Knie leicht gebeugt  
Rücken gerade  
Handgelenke stabil

Basic position K:

Hip-width position  
Slight knee flexion  
Back straight  
Wrist steady



**Übung 1: Aufwärmen der gesamten Muskulatur 1 Min.**

Stellen Sie sich aufrecht hin und beginnen Sie mit einem Diagonalschwung aus der Schulter. Die Handgelenke bleiben stabil! Dazu kommt jetzt eine Schrittbewegung am Stand, Arme und Beine bewegen sich gegengleich d.h. rechter Arm linker Fuß und umgekehrt. Knie hochziehen und Arme schwingvoll vor und zurück bewegen.

**Exercise 1: Full-Body warm-up 1 Min.**

Stand straight and start swinging the arms diagonally (the movement comes from your shoulders). Keep your wrist stable! In addition make a step movement, move alternately your arms and legs. It means, right arm – left foot and left arm – right foot. Lift one knee and swing your arms back and forward.



**Übung 2: Stärkung der Schulter und des oberen Rücken 1 Min.**

Grundposition

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe an und legen Sie die SSSmotions übereinander. Sie beginnen mit der Schwingbewegung indem Sie die Arme öffnen und schließen, Beim Öffnen die Arme durchstrecken, beim Schließen anwinkeln. Hüfte und Beine bleiben dabei stabil.

**Exercise 2: Strengthening the shoulders and the upper back 1 Min.**

Basic position

Lift arms to shoulder level and put the SSSmotions one above the other. Begin with the swing motion by opening and closing the arms. By opening, stretch the arms, by closing, bend them. Hips and legs are stable.



**Übung 3: Kräftigung der Schulter und Rückenpartie – Koordination 1 Min.**

Grundposition

Sie führen nun die Schwingbewegung vor dem Körper aus. Sie schwingen die SSSmotions zur Seite bis auf Schulterhöhe. Die Arme sind dabei gestreckt. Beim Kreuzen vor dem Körper ist einmal die rechte Hand vorne und einmal die linke Hand, somit trainieren Sie auch gleichzeitig die Koordination.

**Exercise 3: Strengthening the shoulders and the back section – coordination 1 min.**

Basic position

Do the swing motion in front of the body. Swing the SSSmotions to the side to shoulder level. Your arms are stretched. Put first the right hand in front of the body and then the left hand when crossing the arms, so you can also train the coordination.



**Übung 4: Hand-Fußkoordination und untere Extremitäten 1 Min.**

Stellen Sie die Beine hüftbreit hin und gehen Sie in eine leichte Hocke. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben! Sie schwingen die SSSmotions in einem Parallelschwung mit beiden Armen gleichzeitig, beim Vorwärtsschwingen steigen Sie mit dem rechten Fuß zur Seite und dann im Wechsel mit dem linken Fuß. Bleiben Sie in der Hocke und halten Sie die Handgelenke stabil.

**Exercise 4: Hand and Leg coordination and low extremities 1 min.**

Stand with legs hip-width apart and bend lightly your knees. Make sure your knees don't extend past your toes. Swing the SSSmotions into a parallel swing with both arms simultaneously, when doing the forward swinging step with the right foot to the side and then do the same with the left foot. Keep your knees lightly bent and the wrists stable.



**Übung 5: Training der linken und rechten Gehirnhälfte Koordination 20 x**

Grundposition

Heben Sie den linken Arm auf Schulterhöhe und schwingen Sie mit dem rechten Arm seitlich vor und zurück. Wenn Ihr rechter Arm nach vorne schwingt, schwingen Sie den linken Arm seitlich nach außen und zurück. Dies ist eine koordinative Schwingbewegung. Für ein wenig mehr Power können Sie zusätzlich mit der Gehbewegung am Stand beginnen. Achten Sie auch hier auf eine gegengleiche Bewegung d.h. rechter Arm vorne, linkes Knie hoch und umgekehrt! Das ist koordinatives Powertraining! **20 x danach Seite wechseln**

**Exercise 5: Training the left and right hemispheres of the brain, coordination 20 reps**

Basic position

Lift the left arm to shoulder level and swing the right arm to the side back and forward. When your right arm swings forward, swing your left arm to the outside and back. This is a coordinative swing motion. Besides to get some more power you can also march in the same position. Make here also sure to alternate the movement, i.e. right arm forward, left knee up and change! That's coordinative power training! **20 reps and then change the side**



**Übung 6: Rückenmuskulatur – Rückenstrecker 1 Min.**

Stellen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit hin und gehen Sie in eine tiefere Hocke. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben! Neigen Sie nun den Oberkörper gerade nach vorne, der Kopf bildet die Verlängerung der Halswirbelsäule. Arme vor den Kopf strecken und mit einer sanften Schwingbewegung nach hinten ziehen.

**Exercise 6: Back muscles – Back extension 1 min.**

Spread your feet wider than hip-width apart and bend a little more your knees. Make sure your knees don't extend past your toes! Now tilt your upper body upright, the head forms the extension of the cervical spinal. Stretch arms in front of the head and pull them back with a gently swing motion.



**Übung 7: Ausfallschritt nach hinten 20 x**

Grundposition

Schwingen Sie die SSSmotions parallel zum Körper und steigen beim Zurückschwingen in einen Ausfallschritt nach hinten. Beginnen Sie mit dem rechten Fuß **20 x**, danach den Fuß wechseln und wieder **20 x**

**Exercise 7: Lunge back 20 reps**

Basic position

Swing the SSSmotions parallel to the body and lunge back by swinging back. Begin with the right leg **20 reps** and then change foot and repeat **20 reps**

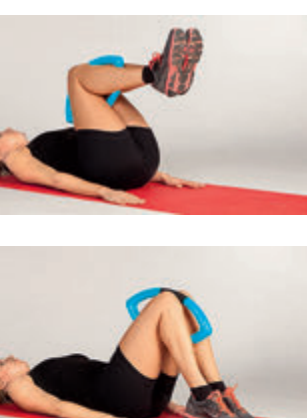


**Übung 8: Sit-Up für straffe Bauchmuskeln 25 x**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Fußspitzen zeigen nach oben. Setzen Sie nun die SSSmotions auf den Bauch und heben den Oberkörper etwas hoch, Kinn zur Brust ziehen und mit dem Oberkörper in kurzen Bewegungen vor und zurück wippen.

**Exercise 8: sit ups to firm up your abdominal muscles 25 reps**

Lie on your back. Bend your knees; spread lightly the legs with your feet pointing to the ceiling. Now put the SSSmotions on your stomach and lift a little your upper body, pull your chin to the chest and swing back and forth your upper body.



**Übung 9: Bauchmuskel und seitliche Bauchmuskulatur 20 x**

Sie bleiben am Rücken liegen und klemmen sich einen SSSmotion zwischen die Knie. Strecken Sie die Arme entweder über den Kopf oder legen Sie sie seitlich neben dem Körper ab. Knie gleichzeitig hochziehen und wieder absenken, dabei die Füße nur auf Zehenspitzen abstellen **20 x**. Bleiben Sie in der Position mit angewinkelten Beinen und legen Sie die Knie sanft nach links und dann nach rechts auf den Boden. Achten Sie darauf, dass die Schultern gerade bleiben und Sie die Bewegung nur aus der Taille ausführen ebenfalls **20 x**

**Exercise 9: abdominal muscles and lateral abdominal muscles 20 reps**

Stay on your back and place an SSSmotion between your knees. Stretch your arms either above your head or place them along the sides of your body. Lift both knees simultaneously and lower them back, but only touch the floor with your tiptoes **20 reps**. Keep this pose with bent legs and lay gently your knees to the left and then to the right on the floor. Make sure to keep your shoulders straight and to move only your hips. **20 reps**



**Übung 10: Cool Down (kuscheln) 1 Min.**

Umarmen Sie Ihre SSSmotions ca. 2 cm oberhalb des Bauchnabels und drehen Sie den Oberkörper sanft von links nach rechts. Augen schließen und genießen.

**Exercise 10: Cool down 1 min.**

Hug your SSSmotion about 2 cm above the navel and gently twist the upper body to the left and to the right. Close your eyes and enjoy it.

www.sssmotion.com