

Bewegung, die sich gut steuern lässt

Acht alltagstaugliche Bewegungen, geordnet nach ihrem Fokus.



8 ÜBUNGEN · FOKUS UND AUSFÜHRUNG

Klare Bewegungsbeschreibungen mit wiederkehrender Orientierung zu Fokus und Ablauf.

Vom Arm bis zum Stand

Die Reihenfolge folgt dem Hauptfokus: Bizepscurl, oberer Rücken, Brust, dann zwei Standbewegungen für Oberschenkel und Gesäß. Es folgen Hüftknick, seitliche Hüfte und Waden. Mehrgelenkige Bewegungen teilen ihren Fokus.

ROT
Hauptfokus

HELLROT
Weitere Beteiligung

BLAU
Bewegungsrichtung

01 BIZEPS
Bizepscurl mit Wasserflaschen

02 OBERER RÜCKEN
Sitzendes Rudern mit Band

03 BRUST
Liegestütz an der Wand

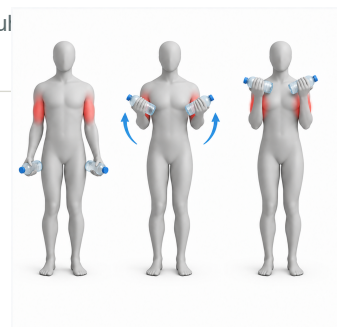
04 OBERSCHENKEL + GESÄSS
Aufstehen und Hinsetzen

05 OBERSCHENKEL + GESÄSS
Niedriger Step-up mit Halt

06 GESÄSS + HINTERE OBERSCHENKEL
Hüftknick an der Wand

07 SEITLICHE HÜFTE
Bein seitlich heben

08 WADEN
Fersenheben mit Stuhl

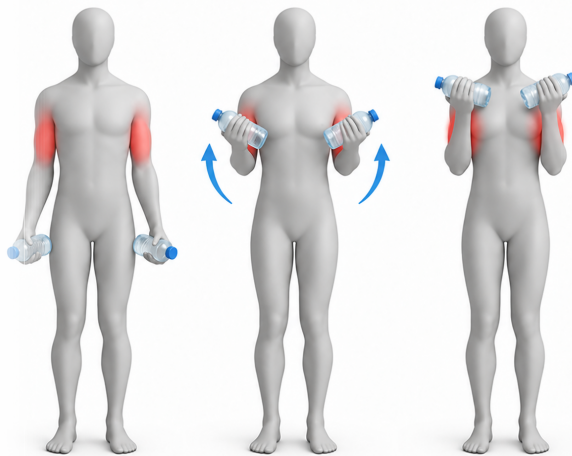


MARKER AUF JEDER SEITE

Kapitelname, Nummer und Fokus stehen am Seitenkopf und am Rand. Die vorhandene Figur zeigt die Bewegung; Rot markiert den Fokusbereich.

Bizepscurl mit Wasserflaschen

Kontrollierter Bizepscurl mit leichten Wasserflaschen.



FOKUS

Bizeps



BEWEGUNG

Unterarme zur Schulter führen,
dann kontrolliert senken

HILFSMITTEL

Zwei leichte Wasserflaschen

- 01** Nimm zwei leichte, geschlossene Wasserflaschen und stell dich sicher hin oder setz dich aufrecht.
- 02** Arme hängen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach vorn.
- 03** Beuge die Ellbogen und führe die Flaschen in Richtung Schulter.
- 04** Senke sie langsam wieder ab; Oberarme bleiben ruhig.
- 05** Mit leereren Flaschen starten; Oberkörper nicht schwingen.

KURZ BEOBACHTET

Bleibt die Bewegung ruhig und kontrolliert?