

# Die FIGURBERATUNG



## Body Function

Statik, Bewegung,  
Beweglichkeit

**Korrektur: Haltung**  
**Korrektur: Bewegung**

### KÖRPER-STATIK

Kopf - Hals

- a Geierhals
- b Schiefhals
- c Schräghaltung

Rücken

- a Rundrücken
  - 1 sagittal
  - 2 transversal
- b Hohlrücken
- c Hohl/Rundrücken
- d Flachrücken
- e Hohlrücken/Überhang
- f Rundrücken/Überhang

Schulterblätter

- a Scapulae alata
- b einseitig/zweiseitig

Beckenposition

- a Vorkippung
- b Rückkippung
- c Seitneigung
- d Kombination
- e Verwringung

X-O-Beine

- a Schenkelhalsneigung
- b Muskelgleichgewicht

Bein-Rotationen

- a Hüftrotation
- b Knierotation

### BEWEGUNG

Ganganalyse  
Schwingungsweiten  
Einschränkungen  
Seitengleichheit  
Symetrie



## Body Balance

rebalancieren, umformen,  
ausgleichen

**Korrektur: Kräftigung**  
**Korrektur: Dehnung**

### KÖRPERMUSKULATUR

Muskelgleichgewicht

Muskelfunktionstests

- a Flexibilität -
- b Abschwächung

Kopf - Hals - Nacken

- a vor - seit - rück-  
beugen - drehen

Schultern / Schlüsselbein-

- a vor-/hochgezogen

Brüste

- a heben
- b vorwölben
- c besser präsentieren

Oberrücken

- a begradigen

Taille

- a schlanker
- b Unterbauchproblem

Gesäß

- a kleiner/straffer
- b heben/formen

Hüften

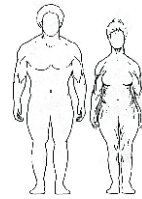
- a schmaler

Oberschenkel

- a voller
- b schlanker
- c Reithosenspeck
- a vorne/seitlich/hinten/  
innen

Waden

- seitlich-vorne-hinten
- a schmaler
- b schlanker
- c ausformen - einseitig



## Body Styling

straffen, festigen, tonisieren

**Korrektur: Fettabbau**  
**Korrektur: Muskelaufbau**

### KÖRPERKOMPOSITION

Körperkonstitution

Genetische Fettverteilung

Stoffwechsel

Reihenfolge des Fettansatzes

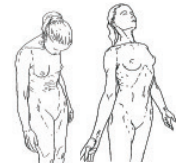
Gewebestatus

Wasserhaushalt

Körperfettmessung

Veränderungsmöglichkeiten

- a Fettreduktion
  - 1 Ernährung
  - 2 Training
- b Muskelaufbau
  - 1 Training
  - 2 Ernährung



## Body & Soul

aufbauen. motivieren  
aktivieren

**Korrektur: Psyche**  
**Korrektur: Motivation**

### GEISTESHALTUNG

Innere Haltung

Depression

Resignation

Versagen

Mentalität

Vererbung

Motivation

Motiv "action"

Methoden

Entspannung

NLP-Leading