

Larsen · Miescher
Starke Schultern

Spiraldynamik®: intelligent movement

Fehlbelastung und Veranlagung sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung von Problemen des Bewegungssystems. Häufigste Ursachen sind nicht nur erblich bedingt, sondern in chronischer Fehlbelastung zu suchen. Diese führt zu vorzeitiger Abnutzung und Schmerzen. Sie schränken die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte oft massiv ein. Kommen Sie solchen Fehlbelastungen frühzeitig auf die Spur: Spiraldynamik® ist gelebte Prävention von Kopf bis Fuß.

Das erste Spiraldynamik Med Center befindet sich an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Die Website www.spiraldynamik.com informiert Sie über weitere Standorte, Therapieangebote und Tageskurse.

Adresse und Kontakt:
Spiraldynamik Med Center
Privatklinik Bethanien
Restelbergstraße 27
CH-8044 Zürich

Telefon +41(0)8 78 88 68 88
Telefax +41(0)8 78 88 68 89
E-Mail: zuerich@spiraldynamik.com

Bea Miescher

Bea Miescher ist Fachjournalistin und Physiopädagogin. Sie publiziert für Spiraldynamik und ist Mitbegründerin der Fuß-Schule für Kinder. Sie vermittelt Anatomie als Abenteuerreise durch den menschlichen Körper und macht sie auch für Laien erleb- und erlernbar.

Dr. med. Christian Larsen

Der Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik®, geboren 1956 in Basel, gründete 2000 das Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien. Im Medizinischen Zentrum und in der Akademie widmet er sich Patienten, Forschung und Ausbildung. Seine Bücher sind Bestseller und haben alle dasselbe Thema: Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung.

Dr. med. Christian Larsen
Bea Miescher

Starke Schultern

- Beschwerden einfach wegtrainieren
- Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®



Starke Schultern



Vorwort

- Starke Schultern 7

Anwendung

8

Schultergürtel

Einführung

11

Anatomie

- Schulterblatt 13
- Schlüsselbein 13
- Brustmuskel 15
- Schultermuskeln 15

Diagnose

- Schulterprofil 17
- Schulterblatt-Kontakt 19

Probleme

- Verspannungen 21
- Kontaktmangel 23

Übungen

- Wendeltreppe 25
- Serratus-Stütze 29
- Schulter-V 33



Schultergelenk

Einführung 37

Anatomie

- Gelenkpfanne 39
- Gelenkkugel 39
- Bizeps 41
- Rotatoren 41

Diagnose

- Zentrierung 43
- Beweglichkeit 45

Probleme

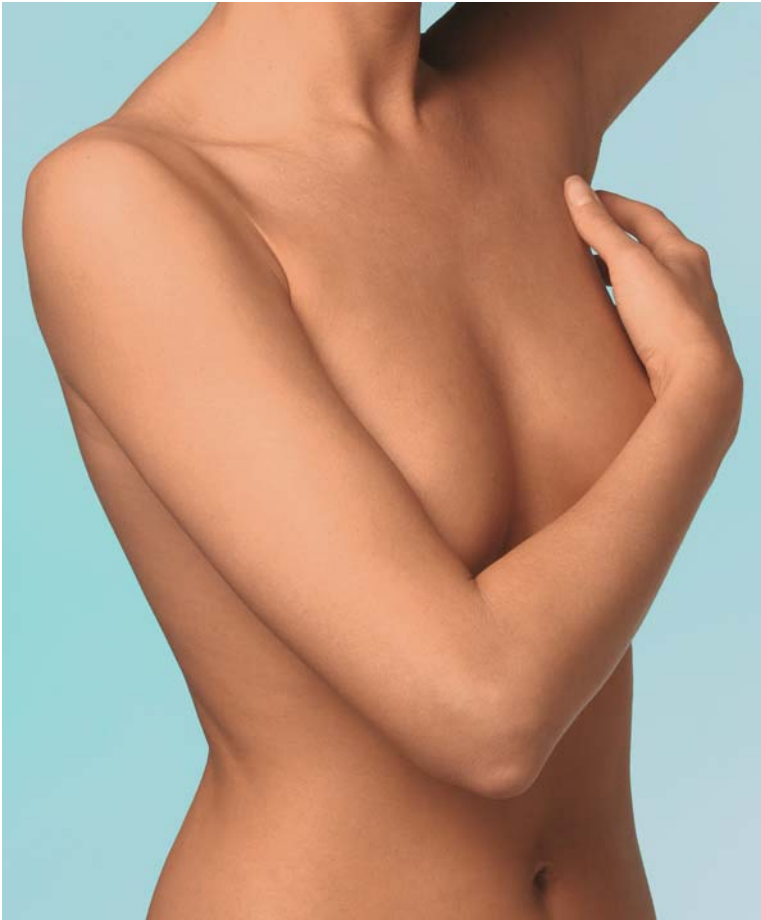
- Fehlstellungen 47
- Schultersteife 49

Übungen

- Schulterrachter 51
- Kugel-rein 55
- Marionette 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



Kraft und Präzision:

Lernen Sie die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten von Schulter und Schultergürtel kennen. Ihre Leichtbauweise verleiht Kraft und Präzision – ganz ohne Verspannungen und Schmerzen.