

Larsen · Miescher
Vitales Becken

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

Vitales Becken

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



Vitales Becken



Vorwort	
■ Vitales Becken	7
Anwendung	8
Beckenboden	
Einführung	11
Anatomie	
■ Beckenknochen	13
■ Iliosakralgelenk	13
■ Schließmuskeln	15
■ Beckenboden	15
Diagnose	
■ Anspannen	17
■ Entspannen	19
Probleme	
■ Inkontinenz	21
■ Verspannung	23
Übungen	
■ Pelvic-Rhythmus	25
■ Atemstütze	29
■ B&B-Impuls	33



Beckenbewegung

Einführung 37

Anatomie

- Beckenstatik 39
- Schwangerschaft 39
- Geradstand 41
- Schiefstand 41

Diagnose

- Beckenstand 43
- Beckendrehung 45

Probleme

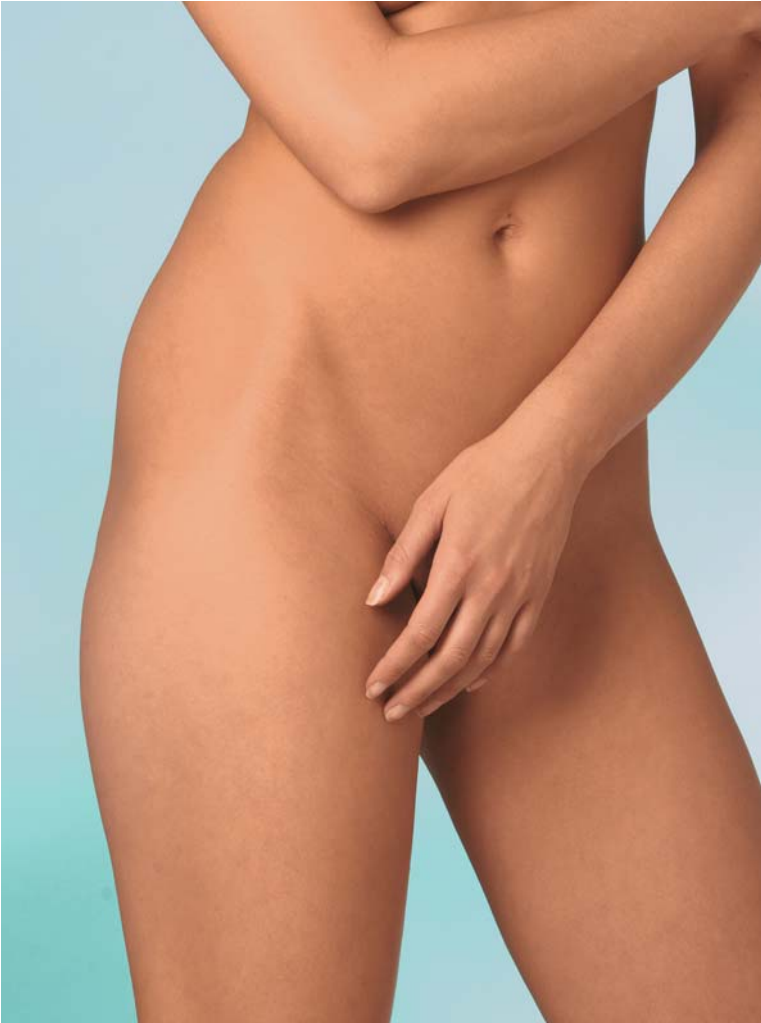
- Schiefstand 47
- Beinlängendifferenz 49

Übungen

- Beckenachter 51
- Schinkengang 55
- Beckentreppe 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



Zentral:
Der aufrechte Gang des Menschen ist direkt abhängig von der guten Balance der Körpermitte.