

Larsen / Miescher

Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich

Leseprobe

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

von [Larsen / Miescher](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18362>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Stichwortverzeichnis

A

- Arbeitsplatz 120
- Arthrose**
 - Hand 120
 - Hüfte 195
 - Knie 236
 - Nacken 16
 - Zehen 262
- Atemstütze 176
- Atmung 88, 104
- Aufrichtung**
 - Becken 165, 182
 - Brustkorb 91
 - Brustwirbelsäule 96
 - Nacken 13
 - Rippen 100
- Außenrotation**
 - im Oberschenkel 228
- Außenspirale des Schulterblattes 71

B

- Ballenmuskulatur 266
- Bandscheiben** 17, 144, 155
 - 3D-Diskus 156
 - 3D-Dynamik 156
- Bandscheibenmassage 156
- Bandscheibenvorfall 158
- Bauchmuskulatur 150, 155
- Becken** 167
 - Geradstand 182
 - Schiefstand 182
 - Schrägstand 184
 - Schwangerschaft 182
 - Statik 181
- Beckenbewegung 181, 184
- Beckenboden** 169
 - Inkontinenz 172
 - Verspannungen 172
- Beckenboden-Impuls 178
- Beckenpower 162
- Beckenwaage 156, 208
- Bein** 221
 - Fehllotation 224
 - O-Beine 224, 233, 236
 - Traglinie 222
 - X-Beine 224, 233, 236
- Beinlängendifferenz 184

Bewegungsintelligenz

- 106
- Bewegungsmangel 80, 143
- Bewegungsqualität 218
- Bizeps 78
- Brustbein 26
- Brustkorb 89, 106
- Brustmuskel 66
- Brustwirbel 91
- Brustwirbelsäule 91, 92, 143

C

- C-Bogen**
 - Fuß 260
 - Hand 117

D

- Dreh-Gleit-Bewegung 40, 234

E

- Entspannung**
 - Nackenmuskulatur 18
- Entzündungen**
 - Brustwirbelsäule 88
 - rheumatische 88

F

- Fehlbiss 54
- Flachrücken 94, 95
- Frozen Sholder 80
- Fuß** 221, 245
 - Belastung 218, 248
 - C-Bogen 260
 - Großzehe 260
 - Hohlfuß 250
 - Keilprinzip 248
 - Knickfuß 250
 - Knicksenkfuß 218
 - Krallenzehen 250
 - Quergewölbe 260
 - Schraubenspirale 247
 - Spiralprinzip 248
 - Spreizfuß 250
 - Vorfuß 259
 - Zehen 259
- Fußgewölbe 247
- Fußskelett 247

G

- Gebiss 51
- Gesäßmuskel 208
- Großzehe 260

H

- Hallux rigidus 262
- Hallux valgus 260
- Hals 14
- Halsmuskulatur** 14
 - Kräftigung 20, 32
 - Halswirbelsäule 13, 25, 143
- Hand** 117
 - Arthrose, Arthritis 120
 - Beugemuskeln 130
 - Bewegungsmuster 118
 - C-Bogen 119
 - Krallenfinger 120
 - Kugelgewölbe 117
 - Kugelhand 118
 - Mobilisation 122
 - Streckmuskeln 130
 - Tellerhand 118
- Handgelenk** 129, 134
 - Achterbewegung 130
 - Karpaltunnel 129
 - Mobilisation 134
 - Ruhestellung 130
 - Schmerzen 132
- Handgelenk-Ganglion 132
- Handgelenksachter 134
- Handgewölbe 117
- Handknöchel 117
- Handmuskulatur 118, 124
- Handwurzel 129
- Hohlkreuz 146
- Hohlnacken 17
- Hüftachter 204
- Hüftarthrose 195, 198
- Hüftbein** 169, 195
 - Außenspirale 214
 - Innenspirale 214
- Hüftbeugung 195, 208
- Hüftbeweglichkeit 204, 218
- Hüfte** 193
 - Operation 210
 - Streckdefizit 207
 - Unbeweglichkeit 210
- Hüftgelenk 77, 192, 198
- Hüftprobleme 195
- Hüftstreckung 207, 215

I

- Iliopsoas-Muskel 196
- Iliosakralgelenk 170
- Inkontinenz 172

K

- Karpaltunnel 129, 132
- Kiefer** 37, 51, 54
 - Entspannung 39, 44, 46, 48
- Kiefergelenk 36, 40
- Kieferklemme 42
- Kieferknacken 42
- Kieferköpfchen 40
- Kiefermuskeln 40
- Kiefersperre 42
- Kiefertraining 58
- Knickfuß 250
- Knie** 219, 233
 - Läuferknie 236
 - Quadrizeps 234
 - Verletzungsprophylaxe 230
- Kniearthrose 236
- Knieblockade 236
- Kniegelenk 218, 233
- Knieprobleme 218
- Kniescheibe 223, 234
- Kopfdrehung 26, 34
- Kopfhaltung 13
- Kopfschmerzen 39, 40
- Körpermitte 169
- Krallenfinger 120
- Krallenzehen 261, 262
- Kreuz** 141
 - Beweglichkeit 144
 - Flachrücken 146
 - Hohlkreuz 146
- Kreuzbänder 234
- Kreuzbein 143, 169, 181
- Kreuzschmerzen 140, 146, 158, 182
- Kugelhand 118

L

- Läuferknie 236
- Lendenwirbelsäule 143

M

- Meniskus 233, 235
- Muskelverspannungen 16, 195

N

- Nacken 11, 26, 30, 144
- Nackenmuskulatur** 14
 - Lockerung 30
- Nackenöffnung 26
- Nackenprobleme 25
- Nackenstreckung 19
- Nackenwirbelsäule 25

- O**
 O-Beine 224, 233, 236
 Oberkiefer 39
- P**
 Plattfuß 251
 Platt-Hohlfuß 250
- R**
 Rippen 92
 Rippenatmung 100
 Rippenbogen 176
 Rizarthrose 120
 Rotatorenmanschette 78
 Rücken 94
 Rückenmuskel 66
 Rückenschmerzen 140, 146, 155
 Rückenschulung 140
 Rundrücken 94
- S**
 Sägemuskel 67
 Schädel 39
 Schenkelhals 198
 Schlaf- Apnoe 28
 Schleudertrauma 28
 Schließmuskeln 170
 Schlüsselbein 26, 66
Schmerzen
 – Handgelenk 132
 – Kreuz 158, 182
 – Rücken 140, 146, 155
 Schnarchen 16, 28
 Schneidermuskel 222
 Schrägsysteme 103
 Schulter 63
Schulterblatt 65, 68
 – Außenspirale 71
 – Innenspirale 71
 – Stabilisierung 72
Schultergelenk 62, 77, 78
 – Fehlbelastung 77
 – Frozen Sholder 80
 Schulterimpingement 80
 Schulterinstabilität 62
 Schultermuskulatur 66
 Schultersteife 80
 Schulter-V 74
 Schwerkraft 22, 34, 112
 SCM-Muskel 14
 Sensogriff 138
 Skoliose 106
Spiraldynamik 9
 – Fachperson 9, 94, 158
 – Übungen 94
 Spiralprinzip 7
 Spreizfuß 262
 Sternocleidomastoideus 14, 26
 Stimmprobleme 28
 Stressabbau im Mund 54
- T**
 Tellerhand 118
 Theraband 9, 74, 84, 110, 160, 202, 214, 228, 254
 Tinnitus 16, 29
 Trapezmuskel 67
 Treppensteigen 112, 186, 230
 Trichterbrust 106
- U**
 Unterkiefer 39, 48
 Urbewegungen 7
- V**
Verspannungen 10
 – Beckenboden 172
 – Nacken 16
 – Schultern 62, 68
Vorfuß 259
 – Mobilisation 264
- W**
 Wirbelsäulendehner 96
- X**
 X-Beine 224, 233, 236
- Z**
 Zähneknirschen 36, 42, 54
 Zahnpflege 60
 Zahnpressen 49
Zehen 259
 – Hallux rigidus 262
 – Hallux valgus 261
 Zehenprobleme 262
 Zungenbein 14
 Zwerchfell 92, 101

Übungsverzeichnis

- Bandscheiben**
 – Beckenpower 162
 – Beckenspirale 160
 – Kreuzgang 164
Beckenbewegung
 – Beckenachter 186
 – Beckentreppe 190
 – Schinkengang 188
Beckenboden
 – Atemstütze 176
 – B&B-Impuls 178
 – Pelvic-Rhythmus 174
Bein
 – Beinschraube 228
 – Knieschützer 230
 – Pferdekopf 226
Brustkorb
 – Aufrichtung 91
 – Dehnspannung 92
 – Drehung 103
Brustkorb – Aufrichtung
 – Langläufer 98
 – Longissimo (Wirbelsäulendehner) 96
 Diagonalatmung 100
 Drehsitz 110
Fuß
 – Fuß-Picasso 254
 – Fuß-Spirale 252
 – Spurenlager 256
Hand
 – Fingerraupe 124
 – Handwelle 122
 – Piano 126
Handgelenk
 – Handgelenksachter 134
 – Sensogriff 138
 – Stabilisation 136
Hüftbeugung
 – 3D-Hüftbeugung 200
 – Hüftachter 204
 – Rotatorentaining 202
Hüftstreckung
 – Einbeinstand 214
 – Hüftschraube 216
 – Iliopsoas-Dehnung 212
Kiefer
 – Kieferachter 56
 – Kieferstretch 46
 – Kiefertrainer 58
 – Massage der Kieferschließmuskel 44
 – Schwebelage des Unterkiefers 48
Knie
 – Einbeinstand 240
 – MVM-Gefühl 238
 – Treppensteiger 242
Kreuz
 – Bücktraining 152
 – Handtuch-Stretch 148
 – Six-Pack 150
Nacken
 – Nackenkräftiger 20
 – Nackenöffner 18
Nacken – Aufrichtung
 – Wasserträgerin 22
Nackendrehung
 – Drehkerzensitz 34
 – Halskräftiger 32
 – Kopfachter 30
 Rippenöffner 108
Schultergürtel 65
 – Kugel-rein 84
 – Marionette 86
 – Schulterachter 82
Schultergürtel
 – Schulter-V 74
 – Serratusstütze 72
Schultern
 – Wendeltreppe für die Schultern 70
 Treppensteigen 242
Zähne 39, 51
 – Zahnpflege 60
Zehen
 – C-Bogen 264
 – Saugnapf 266
 – Sternensammler 268



Larsen / Miescher

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

Die besten Übungen für den ganzen Körper

272 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de