

Starke Schultern



Vorwort

- Starke Schultern 7

Anwendung

- Buch und DVD 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	
■ DVD-Serie von Kopf bis Fuß	62
■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64