

# Starke Schultern

Beschwerden einfach wegtrainieren Die besten Übungen aus der Spiraldynamik

Bearbeitet von  
Christian Larsen, Bea Miescher

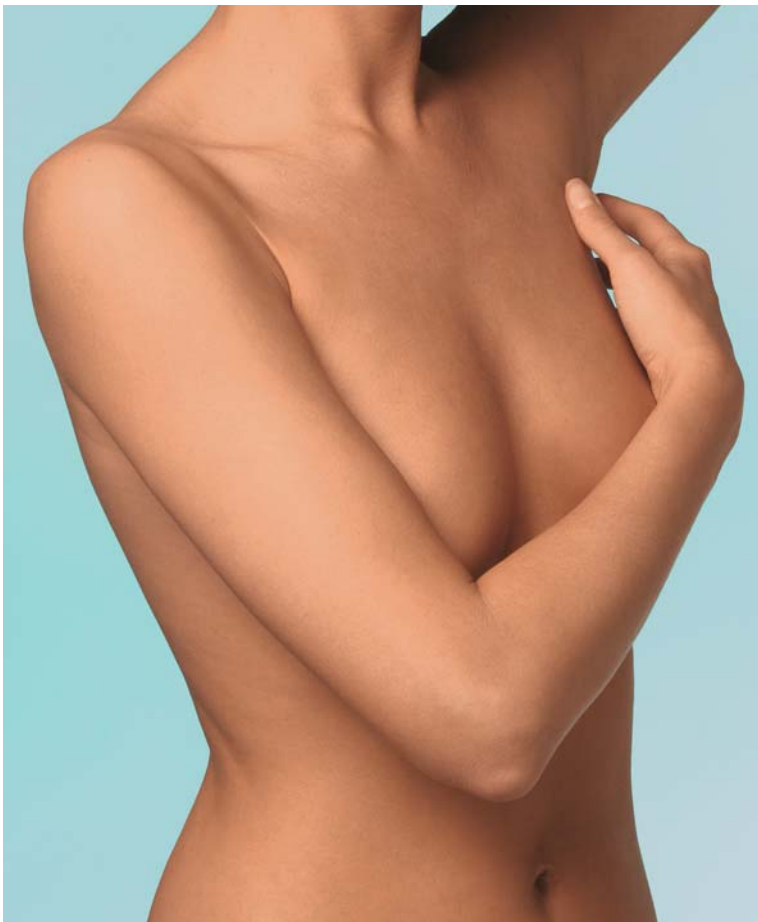
1. Auflage 2010. Taschenbuch. 64 S. Paperback  
ISBN 978 3 8304 3835 9  
Format (B x L): 0 x 0 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



**Kraft und Präzision:**

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

# Starke Schultern – Leichtbauweise in Perfektion

**K**lavier spielen, einen Ball werfen, sich am Geländer abstützen, einen Handschlag führen, Dinge konstruieren oder zu Papier bringen, Kunsthandwerk und Kunstturnen, Feinarbeit oder Kraftakt: In allen Fällen bedarf es der Beweglichkeit und der Stabilität im Schultergelenk. Die Natur löst diese Herausforderung mit einem Kugelgelenk: eine Superkonstruktion mit 1000 Möglichkeiten. Infolge der hohen Spezialisierung und Bewegungsvielfalt schleichen sich gern Fehlbewegungen ein, die zu einseitigen, „eindimensionalen“ Bewegungsmustern werden. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Viele Probleme können gelindert oder gelöst werden, wenn wir dreidimensionale Bewegung als Elixier für die Schultern erkennen und anwenden lernen. Das Einmaleins der Bewegungskoordination im Schultergelenk verschafft Klarheit über Möglichkeiten und Bedürfnisse dieses Gelenks. Die Anwendung dieses Wissens nimmt Ihnen garantiert viel Last von den Schultern!