

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](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung 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.

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

■ Schulterachter	51
■ Kugel-rein	55
■ Marionette	59

Service

■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64