

# 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



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



<b>Vorwort</b>	
■ Starke Schultern	7
<b>Anwendung</b>	8
<b>Schultergürtel</b>	
<b>Einführung</b>	11
<b>Anatomie</b>	
■ Schulterblatt	13
■ Schlüsselbein	13
■ Brustmuskel	15
■ Schultermuskeln	15
<b>Diagnose</b>	
■ Schulterprofil	17
■ Schulterblatt-Kontakt	19
<b>Probleme</b>	
■ Verspannungen	21
■ Kontaktmangel	23
<b>Übungen</b>	
■ Wendeltreppe	25
■ Serratus-Stütze	29
■ Schulter-V	33



## Schultergelenk

<b>Einführung</b>	37
<b>Anatomie</b>	
■ Gelenkpfanne	39
■ Gelenkkugel	39
■ Bizeps	41
■ Rotatoren	41
<b>Diagnose</b>	
■ Zentrierung	43
■ Beweglichkeit	45
<b>Probleme</b>	
■ Fehlstellungen	47
■ Schultersteife	49
<b>Übungen</b>	
■ Schulterrachter	51
■ Kugel-rein	55
■ Marionette	59
<b>Service</b>	
■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64