

Larsen · Miescher
Stabiles Kreuz

Spiraldynamik®: intelligent movement

Fehlbelastung und Veranlagung sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung von Problemen des Bewegungssystems. Häufigste Ursachen sind nicht nur erblich bedingt, sondern in chronischer Fehlbelastung zu suchen. Diese führt zu vorzeitiger Abnutzung und Schmerzen. Sie schränken die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte oft massiv ein. Kommen Sie solchen Fehlbelastungen frühzeitig auf die Spur: Spiraldynamik® ist gelebte Prävention von Kopf bis Fuß.

Das erste Spiraldynamik Med Center befindet sich an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Die Website www.spiraldynamik.com informiert Sie über weitere Standorte, Therapieangebote und Tageskurse.

Adresse und Kontakt:
Spiraldynamik Med Center
Privatklinik Bethanien
Restelbergstraße 27
CH-8044 Zürich

Telefon +41(0)8 78 88 68 88
Telefax +41(0)8 78 88 68 89
E-Mail: zuerich@spiraldynamik.com

Bea Miescher

Bea Miescher ist Fachjournalistin und Physiopädagogin. Sie publiziert für Spiraldynamik und ist Mitbegründerin der Fuß-Schule für Kinder. Sie vermittelt Anatomie als Abenteuerreise durch den menschlichen Körper und macht sie auch für Laien erleb- und erlernbar.

Dr. med. Christian Larsen

Der Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik®, geboren 1956 in Basel, gründete 2000 das Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien. Im Medizinischen Zentrum und in der Akademie widmet er sich Patienten, Forschung und Ausbildung. Seine Bücher sind Bestseller und haben alle dasselbe Thema: Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung.

Dr. med. Christian Larsen
Bea Miescher

Stabiles Kreuz

- Beschwerden einfach wegtrainieren
- Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®



Stabiles Kreuz



Vorwort

- Stabiles Kreuz 7

- Anwendung 8

Kreuz

- Einführung 11

Anatomie

- Lendenwirbelsäule 13
- Doppel-S 13
- Beweglichkeit 15
- Kleine Gelenke 15

Diagnose

- Vorbeuge-Hohlkreuz 17
- Rückstreckung – Flachrücken 19

Probleme

- Hohlkreuz 21
- Flachrücken 23

Übungen

- Handtuch-Stretch 25
- Six-Pack 29
- Bücktraining 33



Bandscheiben

Einführung 37

Anatomie

- Bauchmuskeln 39
- 3D-Dynamik 39
- Bandscheibenmassage 41
- 3D-Diskus 41

Diagnose

- Wirbelsäulenlot 43
- Beckenwaage 45

Probleme

- Kreuzschmerz 47
- Bandscheibenvorfall 49

Übungen

- Beckenspirale 51
- Beckenpower 55
- Kreuzgang 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



Kreuz:

Veranlagung ist angeboren, der alltägliche Gebrauch kann beeinflusst werden. Und wie! Kommen Sie Ihrem Kreuz auf die Spur.