

Larsen · Miescher
Aufrechter Nacken

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

Aufrechter Nacken

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



Aufrechter Nacken



Vorwort

- Aufrechter Nacken 7

Anwendung

8

Aufrichtung

Einführung

11

Anatomie

- Halswirbelsäule 13
- Zungenbein 13
- Halsmuskulatur 15
- Nackenmuskulatur 15

Diagnose

- Kopfhaltung 17
- Beweglichkeit 19

Probleme

- Verspannungen 21
- Abnutzung 23

Übungen

- Nackenöffner 25
- Nackenkräftiger 29
- Wasserträgerin 33



Drehung

Einführung 37

Anatomie

- Kopfnicker 39
- Nackenknicker 39
- Kopfwender 41
- Nackenverdreher 41

Diagnose

- 3D-Kopfwende 43
- Stimmqualität 45

Probleme

- Stimmprobleme 47
- Schleudertrauma 49

Übungen

- Kopfachter 51
- Halskräftiger 55
- Drehkerzensitz 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



Nacken:
leistungsfähig, hoch spezialisiert und
störungsanfällig – die Schlüsselverbindung
zwischen Kopf und Körper.