

Beweglicher Brustkorb



Vorwort

- Beweglicher Brustkorb 7

Anwendung

- Buch und DVD 8

Aufrichtung

- Einführung 11

Anatomie

- Brustwirbel 13
- Dehnspannung 13
- Rippen 15
- Zwerchfell 15

Diagnose

- Wellblech 17
- Katzenbuckel 19

Probleme

- Rundrücken 21
- Flachrücken 23

Übungen

- Longissimo – Wirbelsäulendehner 25
- Langläufer 29
- Diagonalatmung 33



Drehung

Einführung 37

Anatomie

- Schrägsysteme 39
- 3D-Thorax 39
- 3D-Laufen 41
- 3D-Atmung 41

Diagnose

- BWS-Rotation 43
- C7-Lot 45

Probleme

- Skoliose 47
- Trichterbrust 49

Übungen

- Rippenöffner 51
- Drehsitz 55
- Treppensteiger 59

Service

- DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64