

Beweglicher Brustkorb

Vorwort	
■ Beweglicher Brustkorb	7
Anwendung	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

■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64