

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
■ C ₇ -Lot	45
Probleme	
■ Skoliose	47
■ Trichterbrust	49
Übungen	
■ Rippenöffner	51
■ Drehsitz	55
■ Treppensteiger	59
Service	
■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64