

Starke Schultern

Vorwort	
■ Starke Schultern	7
Anwendung	8
Schultergürtel	
Einführung	11
Anatomie	
■ Schulterblatt	13
■ Schlüsselbein	13
■ Brustmuskel	15
■ Schultermuskeln	15
Diagnose	
■ Schulterprofil	17
■ Schulterblatt-Kontakt	19
Probleme	
■ Verspannungen	21
■ Kontaktmangel	23
Übungen	
■ Wendeltreppe	25
■ Serratus-Stütze	29
■ Schulter-V	33

Schultergelenk

Einführung	37
Anatomie	
■ Gelenkpfanne	39
■ Gelenkkugel	39
■ Bizeps	41
■ Rotatoren	41
Diagnose	
■ Zentrierung	43
■ Beweglichkeit	45
Probleme	
■ Fehlstellungen	47
■ Schultersteife	49
Übungen	
■ Schulterachter	51
■ Kugel-rein	55
■ Marionette	59
Service	
■ Bücher über Spiraldynamik	63
■ Impressum	64