

Stabiles Kreuz



Vorwort	
■ Stabiles Kreuz	7
Anwendung	8
Kreuz	
Einführung	11
Anatomie	
■ Lendenwirbelsäule	13
■ Doppel-S	13
■ Beweglichkeit	15
■ Kleine Gelenke	15
Diagnose	
■ Vorbeuge-Hohlkreuz	17
■ Rückstreckung – Flachrücken	19
Probleme	
■ Hohlkreuz	21
■ Flachrücken	23
Übungen	
■ Handtuch-Stretch	25
■ Six-Pack	29
■ Bücktraining	33



Bandscheiben

Einführung 37

Anatomie

- Bauchmuskeln 39
- 3D-Dynamik 39
- Bandscheibenmassage 41
- 3D-Diskus 41

Diagnose

- Wirbelsäulenlot 43
- Beckenwaage 45

Probleme

- Kreuzschmerz 47
- Bandscheibenvorfall 49

Übungen

- Beckenspirale 51
- Beckenpower 55
- Kreuzgang 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64