

# Starke Schultern



<b>Vorwort</b>	
■ Starke Schultern	7
<b>Anwendung</b>	8
<b>Schultergürtel</b>	
<b>Einführung</b>	11
<b>Anatomie</b>	
■ Schulterblatt	13
■ Schlüsselbein	13
■ Brustmuskel	15
■ Schultermuskeln	15
<b>Diagnose</b>	
■ Schulterprofil	17
■ Schulterblatt-Kontakt	19
<b>Probleme</b>	
■ Verspannungen	21
■ Kontaktmangel	23
<b>Übungen</b>	
■ 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

- Schulterrachter 51
- Kugel-rein 55
- Marionette 59

### Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64