

Stichwortverzeichnis

A

Arbeitsplatz 120
Arthrose
 – Hand 120
 – Hüfte 195
 – Knie 236
 – Nacken 16
 – Zehen 262
 Atemstütze 176
 Atmung 88, 104
Aufrichtung
 – Becken 165, 182
 – Brustkorb 91
 – Brustwirbelsäule 96
 – Nacken 13
 – Rippen 100
Außenrotation
 – im Oberschenkel 228
 Außenspirale des Schulterblattes 71

B

Ballenmuskulatur 266
Bandscheiben 17, 144, 155
 – 3D-Diskus 156
 – 3D-Dynamik 156
 Bandscheibenmassage 156
 Bandscheibenvorfall 158
 Bauchmuskulatur 150, 155
Becken 167
 – Geradstand 182
 – Schiefstand 182
 – Schrägstand 184
 – Schwangerschaft 182
 – Statik 181
 Beckenbewegung 181, 184
Beckenboden 169
 – Inkontinenz 172
 – Verspannungen 172
 Beckenboden-Impuls 178
 Beckenpower 162
 Beckenwaage 156, 208
Bein 221
 – Fehllotation 224
 – O-Beine 224, 233, 236
 – Traglinie 222
 – X-Beine 224, 233, 236
 Beinlängendifferenz 184

Bewegungsintelligenz 106
 Bewegungsmangel 80, 143
 Bewegungsqualität 218
 Bizeps 78
 Brustbein 26
 Brustkorb 89, 106
 Brustmuskel 66
 Brustwirbel 91
 Brustwirbelsäule 91, 92, 143

C

C-Bogen
 – Fuß 260
 – Hand 117

D

– Dreh-Gleit-Bewegung 40, 234

E

Entspannung
 – Nackenmuskulatur 18
Entzündungen
 – Brustwirbelsäule 88
 – rheumatische 88

F

Fehlbiss 54
 Flachrücken 94, 95
 Frozen Sholder 80
Fuß 221, 245
 – Belastung 218, 248
 – C-Bogen 260
 – Großzehe 260
 – Hohlfuß 250
 – Keilprinzip 248
 – Knickfuß 250
 – Knicksenkfuß 218
 – Krallenzehen 250
 – Quergewölbe 260
 – Schraubenspirale 247
 – Spiralprinzip 248
 – Spreizfuß 250
 – Vorfuß 259
 – Zehen 259
 Fußgewölbe 247
 Fußskelett 247

G

Gebiss 51
 Gesäßmuskel 208
 Großzehe 260

H

Hallux rigidus 262
 Hallux valgus 260
 Hals 14
Halsmuskulatur 14
 – Kräftigung 20, 32
 Halswirbelsäule 13, 25, 143
Hand 117
 – Arthrose, Arthritis 120
 – Beugemuskeln 130
 – Bewegungsmuster 118
 – C-Bogen 119
 – Krallenfinger 120
 – Kugelgewölbe 117
 – Kugelhand 118
 – Mobilisation 122
 – Streckmuskeln 130
 – Tellerhand 118
Handgelenk 129, 134
 – Achterbewegung 130
 – Karpaltunnel 129
 – Mobilisation 134
 – Ruhestellung 130
 – Schmerzen 132
 Handgelenk-Ganglion 132
 Handgelenksachter 134
 Handgewölbe 117
 Handknöchel 117
 Handmuskulatur 118, 124
 Handwurzel 129
 Hohlkreuz 146
 Hohlracken 17
 Hüftachter 204
 Hüftarthrose 195, 198
Hüftbein 169, 195
 – Außenspirale 214
 – Innesspirale 214
 Hüftbeugung 195, 208
 Hüftbeweglichkeit 204, 218
Hüfte 193
 – Operation 210
 – Streckdefizit 207
 – Unbeweglichkeit 210
 Hüftgelenk 77, 192, 198
 Hüftprobleme 195
 Hüftstreckung 207, 215

I

Iliopsoas-Muskel 196
 Iliosakralgelenk 170
 Inkontinenz 172

K

Karpaltunnel 129, 132
Kiefer 37, 51, 54
 – Entspannung 39, 44, 46, 48
 Kiefergelenk 36, 40
 Kieferklemme 42
 Kieferknacken 42
 Kieferköpfchen 40
 Kiefermuskeln 40
 Kiefersperre 42
 Kiefertraining 58
 Knickfuß 250
Knie 219, 233
 – Läuferknie 236
 – Quadrizeps 234
 – Verletzungsprophylaxe 230
 Kniearthrose 236
 Knieblockade 236
 Kniegelenk 218, 233
 Knieprobleme 218
 Kniescheibe 223, 234
 Kopfdrehung 26, 34
 Kopfhaltung 13
 Kopfschmerzen 39, 40
 Körpermitte 169
 Krallenfinger 120
 Krallenzehen 261, 262
Kreuz 141
 – Beweglichkeit 144
 – Flachrücken 146
 – Hohlkreuz 146
 Kreuzbänder 234
 Kreuzbein 143, 169, 181
 Kreuzschmerzen 140, 146, 158, 182
 Kugelhand 118

L

Läuferknie 236
 Lendenwirbelsäule 143

M

Meniskus 233, 235
 Muskelverspannungen 16, 195

N

Nacken 11, 26, 30, 144
Nackenmuskulatur 14
 – Lockerung 30
 Nackenöffnung 26
 Nackenprobleme 25
 Nackenstreckung 19
 Nackenwirbelsäule 25

O

O-Beine 224, 233, 236
Oberkiefer 39

P

Plattfuß 251
Platt-Hohlfuß 250

R

Rippen 92
Rippenatmung 100
Rippenbogen 176
Rizarthrose 120
Rotatorenmanschette 78
Rücken 94
Rückenmuskel 66
Rückenschmerzen 140, 146, 155
Rückenschulung 140
Rundrücken 94

S

Sägemuskel 67
Schädel 39
Schenkelhals 198
Schlaf-Apnoe 28

Schleudertrauma 28
Schließmuskeln 170
Schlüsselbein 26, 66
Schmerzen
– Handgelenk 132
– Kreuz 158, 182
– Rücken 140, 146, 155
Schnarchen 16, 28
Schneidermuskel 222
Schrägsysteme 103
Schulter 63
Schulterblatt 65, 68
– Außenspirale 71
– Innenspirale 71
– Stabilisierung 72
Schultergelenk 62, 77, 78
– Fehlbelastung 77
– Frozen Shoulder 80
Schulterimpingement 80
Schulterinstabilität 62
Schultermuskulatur 66
Schultersteife 80
Schulter-V 74
Schwerkraft 22, 34, 112
SCM-Muskel 14

Sensogriff 138
Skoliose 106
Spiraldynamik 9
– Fachperson 9, 94, 158
– Übungen 94
Spiralprinzip 7
Spreizfuß 262
Sternocleidomastoideus 14, 26
Stimmprobleme 28
Stressabbau im Mund 54

T

Tellerhand 118
Theraband 9, 74, 84, 110, 160, 202, 214, 228, 254
Tinnitus 16, 29
Trapezmuskel 67
Treppensteigen 112, 186, 230
Trichterbrust 106

U

Unterkiefer 39, 48
Urbewegungen 7

V

Verspannungen 10
– Beckenboden 172
– Nacken 16
– Schultern 62, 68
Vorfuß 259
– Mobilisation 264

W

Wirbelsäulendehner 96

X

X-Beine 224, 233, 236

Z

Zähneknirschen 36, 42, 54
Zahnpflege 60
Zahnpressen 49
Zehen 259
– Hallux rigidus 262
– Hallux valgus 261
Zehenprobleme 262
Zungenbein 14
Zwerchfell 92, 101

Übungsverzeichnis

Bandscheiben

– Beckenpower 162
– Beckenspirale 160
– Kreuzgang 164

Beckenbewegung

– Beckenachter 186
– Beckentreppe 190
– Schinkengang 188

Beckenboden

– Atemstütze 176
– B&B-Impuls 178
– Pelvic-Rhythmus 174

Bein

– Beinschraube 228
– Knieschützer 230
– Pferdekopf 226

Brustkorb

– Aufrichtung 91
– Dehnspannung 92
– Drehung 103

Brustkorb – Aufrichtung

– Langläufer 98
– Longissimo (Wirbelsäulendehner) 96
Diagonalatmung 100

Drehsitz 110

Fuß

– Fuß-Picasso 254
– Fuß-Spirale 252
– Spurenlager 256

Hand

– Fingerraupe 124
– Handwelle 122
– Piano 126

Handgelenk

– Handgelenksachter 134
– Sensogriff 138
– Stabilisation 136

Hüftbeugung

– 3D-Hüftbeugung 200
– Hüftachter 204
– Rotatorentaining 202

Hüftstreckung

– Einbeinstand 214
– Hüftschräube 216
– Iliopsoas-Dehnung 212

Kiefer

– Kieferachter 56

– Kieferstretch 46
– Kiefertrainer 58
– Massage der Kieferschließmuskel 44
– Schwebelage des Unterkiefers 48

Knie

– Einbeinstand 240
– MVM-Gefühl 238
– Treppensteiger 242

Kreuz

– Bücktraining 152
– Handtuch-Stretch 148
– Six-Pack 150

Nacken

– Nackenkräftiger 20
– Nackenöffner 18

Nacken – Aufrichtung

– Wasserträgerin 22

Nackendrehung

– Drehkerzensitz 34
– Halskräftiger 32
– Kopfachter 30
Rippenöffner 108

Schultergürtel 65

– Kugel-rein 84
– Marionette 86
– Schulterachter 82

Schultergürtel

– Schulter-V 74
– Serratusstütze 72

Schultern

– Wendeltreppe für die Schultern 70

Treppensteigen 242

Zähne 39, 51

– Zahnpflege 60

Zehen

– C-Bogen 264
– Saugnäpf 266
– Sternensammler 268