

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
 - Krallenzehe 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
 - Innenspirale 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
- Krallenzehe 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 Sholder 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
– Hüftschraube 216
– Iliopsoas-Dehnung 212
Kiefer
– Kieferachter 56
– Kieferstretcher 46
– Kiefertrainer 58
– Massage der Kieferschließmuskel 44
– Schwebelage des Unterkiefers 48
Knie
– Einbeinstand 240
– MVM-Gefühl 238
– Treppensteiger 242
Kreuz
– Bücktraining 152
– Handtuch-Stretcher 148
– Six-Pack 150
Nacken
– Nackenkräftiger 20
– Nackenöffner 18
Nackel – Aufrichtung
– Wasserträgerin 22
Nackeldrehung
– 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
– Saugnapf 266
– Sternensammler 268