

Aufrechter Nacken

Beschwerden einfach wegtrainieren Die besten Übungen aus der Spiraldynamik

Bearbeitet von
Christian Larsen, Bea Miescher

1. Auflage 2009. Taschenbuch. 64 S. Paperback
ISBN 978 3 8304 3492 4
Format (B x L): 13,5 x 19 cm
Gewicht: 124 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Aufrechter Nacken



Vorwort	
■ Aufrechter Nacken	7
Anwendung	8
Aufrichtung	
Einführung	11
Anatomie	
■ Halswirbelsäule	13
■ Zungenbein	13
■ Halsmuskulatur	15
■ Nackenmuskulatur	15
Diagnose	
■ Kopfhaltung	17
■ Beweglichkeit	19
Probleme	
■ Verspannungen	21
■ Abnutzung	23
Übungen	
■ Nackenöffner	25
■ Nackenkräftiger	29
■ Wasserträgerin	33



Drehung

Einführung 37

Anatomie

- Kopfnicker 39
- Nackenknicker 39
- Kopfwender 41
- Nackenverdreher 41

Diagnose

- 3D-Kopfwende 43
- Stimmqualität 45

Probleme

- Stimmprobleme 47
- Schleudertrauma 49

Übungen

- Kopfachter 51
- Halskräftiger 55
- Drehkerzensitz 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64