

Dr. med. Christian Larsen
Bea Miescher

Spiraldynamik

Stabiles Kreuz

- Beschwerden einfach wegtrainieren
- Die besten Übungen aus der **Spiraldynamik®**

 **TRIAS**

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



Berühmtheit:

Das Kreuz ist tatsächlich die knöchernen Kreuzung in der Mitte des Körpers. In der Waagerechten das Becken, in der Senkrechten das Rückgrat. An Kreuzungen ist immer besondere Vorsicht geboten. Wer die Regeln kennt und die Vorfahrt beachtet, senkt das Unfallrisiko!

Kreuz

Das Kreuz trägt seinen Namen in doppelter Hinsicht zu Recht. Die Wirbelsäule mündet in der Mitte des Körpers in eine eigentliche Kreuzung. Das Becken liefert die waagerechten Orientierungspunkte, den Querbalken des Kreuzes. Die Lendenwirbel sind der obere Balken, ihm schließt sich mit dem Kreuzbein der untere Balkenteil an – und fertig ist das Kreuz! Horizontal ausgerichtet hält das Becken die inneren Organe in Balance – wie ein Becken eben. Es will schön ausbalanciert und waagrecht gehalten werden, damit nichts ausgekippt wird. An dieser Kreuzung des Körpers wirken verschiedene Kräfte, hier sind Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen gefragt. Hier befindet sich das Kraftzentrum, bei vielen Menschen die breiteste Stelle des Körpers. Das macht verständlich, warum das Kreuz auch besonders anfällig für Beschwerden ist. Intelligente Bewegung wird möglich, wenn Sie verstehen, wie das Kreuz funktioniert, wie es gebaut ist und gebraucht werden will. Denn das Letzte, was ein gesunder Rücken will, ist weniger Bewegung! Zivilisationskrankheit Nummer Eins ist Bewegungsarmut. Wir sitzen oder stehen den ganzen Tag – Gehen und Laufen, wie es unsere Vorfahren noch stundenlang täglich taten, ist in unserer Kultur kaum noch gefragt. Umso wichtiger für das Kreuz: Wenn wir uns bewegen, dann richtig!

Anatomie

**Doppel-S:**

a) Die gesamte Wirbelsäule ist in einer doppelten S-Form (1) leicht geschwungen. b) Die Form der Wirbel ist der Aufgabe des jeweiligen Wirbelsäulenabschnittes angepasst. Massive Lendenwirbel (2) als stabile Säulenbauer, grazile Brustwirbel (3) für viel Beweglichkeit und Drehmomente.

Lendenwirbelsäule: Schwungvoll hoch gestapelt

Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbeln. Sie lassen sich in drei Abschnitte fassen: Die Halswirbelsäule mit sieben graziilen Wirbeln, die Brustwirbelsäule mit 12 länglichen, drehfreudigen Wirbeln und die Lendenwirbelsäule mit ihren 5 massiven breiten Wirbeln, die der Säule das starke Fundament bieten. Ein Fundament, das selbst in der Bewegung stabil bleiben soll und kann: Von der Lendenwirbelsäule oder kurz LWS genannt, sprechen wir, wenn es ums Kreuz geht. Die LWS ist gebaut, um stark zu sein, um Lasten zu tragen. Auch beugen kann sie gut. In der LWS sind die einzelnen Wirbelkörper – entsprechend der klassischen römischen oder griechischen Säulenarchitektur – zylinderförmig und flächig: perfekt zum Aufschieben in die Höhe. Zwischen den Wirbeln findet sich eine Art Bewegungs-gelenk und Stoßdämpfung: die Bandscheiben. Auf sie kommen wir im zweiten Teil des Buches zu sprechen.

Doppel-S: Die ausgefeilte Kurventechnik

Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, erkennt man ihre sanft geschwungene Form: Der Nacken hat eine Wölbung Richtung Hohl-nacken und biegt sich nach unten S-förmig in einen leichten Rundrücken. Dem schließt sich ein zweites S an: vom leichten Rundrücken Richtung Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule. Abschließend folgen Kreuz- und Steißbein. Diese natürliche Doppel-S-Form wird gern als Stoßdämpfer missverstanden. Technisch und physikalisch kreuzverkehrt, denn da besteht Knickgefahr! Kein technisches System federt sinnvoll durch Einknicken. Elastisch federn können die Bandscheiben, nicht das Doppel-S.