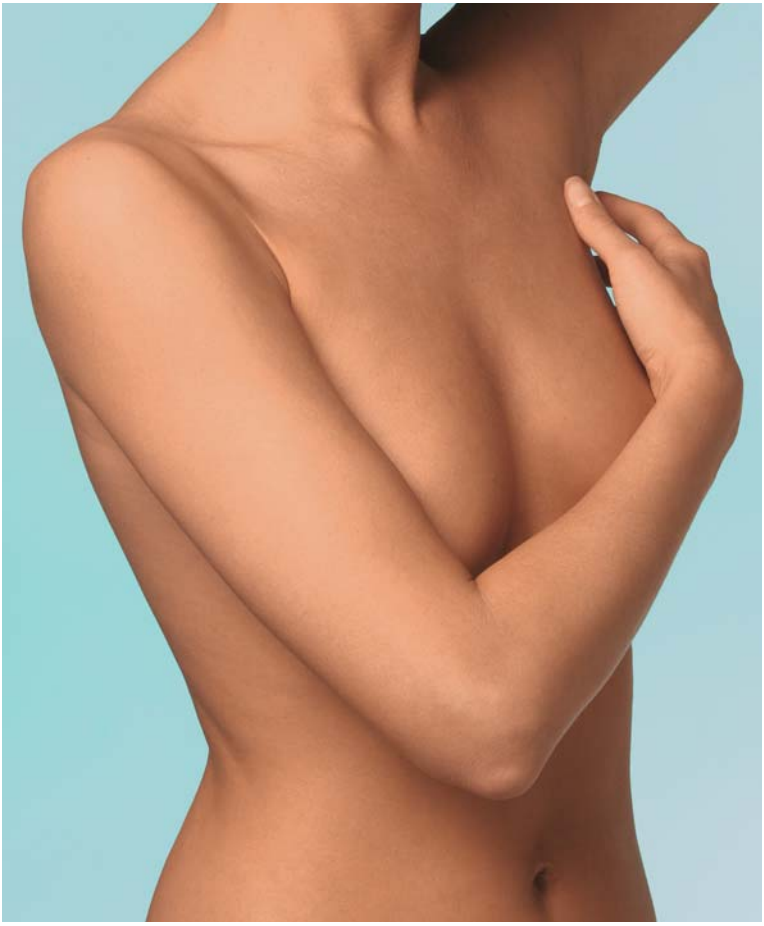
Vorwort



Kraft und Präzision:
Lernen Sie die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten von Schulter und Schultergürtel kennen. Ihre Leichtbauweise verleiht Kraft und Präzision – ganz ohne Verspannungen und Schmerzen.

aus: Larsen u. a., Starke Schultern (ISBN 978-3-8304-3835-9) ©2010 Trias Verlag

Starke Schultern – Leichtbauweise in Perfektion

Klavier spielen, einen Ball werfen, sich am Geländer abstützen, einen Handschlag führen, Dinge konstruieren oder zu Papier bringen, Kunsthandwerk und Kunstturnen, Feinarbeit oder Kraftakt: In allen Fällen bedarf es der Beweglichkeit und der Stabilität im Schultergelenk. Die Natur löst diese Herausforderung mit einem Kugelgelenk: eine Superkonstruktion mit 1000 Möglichkeiten. Infolge der hohen Spezialisierung und Bewegungsvielfalt schleichen sich gern Fehlbewegungen ein, die zu einseitigen, „eindimensionalen" Bewegungsmustern werden. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Viele Probleme können gelindert oder gelöst werden, wenn wir dreidimensionale Bewegung als Elixier für die Schultern erkennen und anwenden lernen. Das Einmaleins der Bewegungskoordination im Schultergelenk verschafft Klarheit über Möglichkeiten und Bedürfnisse dieses Gelenks. Die Anwendung dieses Wissens nimmt Ihnen garantiert viel Last von den Schultern!

aus: Larsen u. a., Starke Schultern (ISBN 978-3-8304-3835-9) ©2010 Trias Verlag