

Was ist Spiraldynamik®?

Spiraldynamik® ist ein leicht erlernbares Konzept anatomisch optimaler Bewegung. Es basiert auf Forschungsarbeiten von Medizinerinnen, Physiotherapeuten, Sport- und Tanzwissenschaftlern. Spiraldynamik ist gezielte Eigetherapie bei Beschwerden. Bewegen Sie sich einfach gesund. Mit den leichten Übungen eignen Sie sich die optimalen Bewegungsabläufe schnell an. Die Gelenke werden geschont und Ihre Bewegungsmuster harmonisch und kraftvoll.

Dieses Erfolgskonzept ist vor rund 25 Jahren vom Schweizer Arzt Dr. med. Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte ins Leben gerufen worden. In der Zwischenzeit ist die Spiraldynamik® auf dem Weg zum Standard. So heisst auch das neue Lehrbuch für Physiotherapeuten „Lehrbuch zum neuen Denkmodell der Physiotherapie“. Viele Ärzte überweisen schon seit geraumer Zeit ihre Patienten mit Problemen des Bewegungssystems an das **Med Center für Spiraldynamik®** an der **Privatklinik Bethanien in Zürich**. Auch unzählige Bewegungsschulen haben die Prinzipien verinnerlicht und wenden die spiralförmigen Verschraubungen in Anatomie und Bewegung erfolgreich an.

Temix Balance Trainer und Spiraldynamik®

Mit **Temix** haben Gymnastik-, Tanz- und Spiraldynamik®-Unterrichtsstunden eine weitere interessante Herausforderung erhalten: Das anspruchsvolle Koordinationstraining für alle Bewegungsmenschen wird auf dem **Temix** noch erlebnisreicher. Die Drehrichtungen der Pole, wie wir sie in der Spiraldynamik® verwenden, können auf eindrückliche Art und Weise überprüft und eingeübt werden. Ein Beispiel: Intensive Aufbauarbeit für stabile Beinachsen. In allen Bewegungsrichtungen des Spielbeins bleibt das Standbein optimal spiralförmig verschraubt: Der Oberschenkel wird im Hüftgelenk nach aussen rotiert, der Unterschenkel im Kniegelenk leicht nach innen. Das Fersenbein steht gerade. Das Grundgelenk der grossen Zehe behält satten Bodenkontakt. Der Fuss als Ganzes ist gleichmässig belastet.

Übungsbeispiele:

1 Beinachsentraining: Start: Mit beiden Füßen eng zusammen auf dem Temix, Kopf und Becken sorgen mit der Drehung in der Pfeilrichtung für eine optimal aufgespannte Wirbelsäule und für einen offenen freien Nacken. Knie beugen, die Fersen bleiben fest auf der Unterlage, die Knie berühren sich nicht: Gute Ausdrehung im Hüftgelenk.

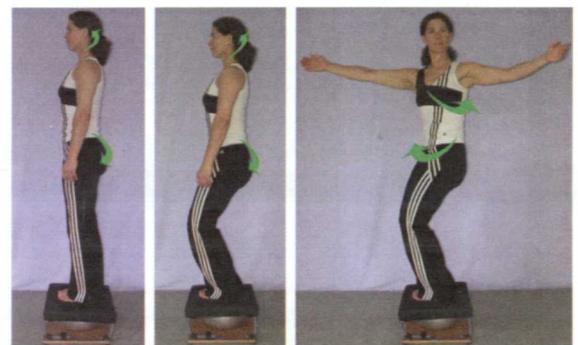
Arme zur Seite öffnen, obere Rippen und Kopf drehen sich um die Längsachse. Die unteren Rippen ziehen zur Gegenseite und fächern so den Brustkorb auf. Das fixierte Becken sorgt dafür, dass die Drehung nicht auf die Kniegelenke übertragen wird.

2 Einbeinstand: Beinachse beachten, Oberschenkel nach aussen und Unterschenkel nach innen. Dehnspannung der Wirbelsäule aufrecht erhalten: Der Kopfpol dreht nach hinten-oben und der Beckenpol nach hinten-unten.

Achtung: Beim Gleiten des Spielbeines nach hinten, Beckenkontrolle nicht verlieren! Kein Hohlkreuz!

3 Gleichgewichts- und Koordinationsübung: Auf der Standbeinseite dreht das Becken nach hinten-unten-aussen und zieht die untersten Rippen mit. Der Schultergürtel dreht in die Gegenrichtung und zieht die obersten Rippen mit. Durch diese entgegengesetzte Rotation von Becken und Schultergürtel, werden die Rippen auf der Standbeinseite geöffnet. Beim Zurückschwingen des Beines dreht das Becken als Ganzes nach hinten-unten, die Rippen mit dem Schultergürtel in die Gegenrichtung. So werden die Rippen auf der Spielbeinseite geöffnet.

Dieses Zurückschwingen hat nichts mit der physiologischen Gehbewegung zu tun, ist aber auf dem **Temix** eine ausgezeichnete Gleichgewichts- und Koordinationsübung.



Konsumenten INFO

Art. 5147 - Temix standard, gepolstert, rutschfest: pro Stück Fr. 215.10,
ab 3 St. Fr. 191.20

Staby® und Spiraldynamik®

Mit den Schwingungen und Vibrationen des **Staby®** können neben dem Kraft- und Koordinationstraining der Schultern insbesondere auch Kraft, Koordination und Stabilität im Becken geübt werden. Die Beckenbodenmuskulatur ist das Impulszentrum des Beckens und gibt seine Impulse für die Schwingungen des **Staby®** via solarem Impulszentrum und dem Impulszentrum der Schultern, in die Hand weiter. Gleichzeitig arbeiten die Muskeln rund um das Becken für einen stabilen Stand. Mit der Aussenrotation im Hüftgelenk und der Innenrotation des Unterschenkels im Kniegelenk wird der Grundstein für eine korrekte Beinachse gelegt.

Wichtige Voraussetzung:

Bei allen Übungen mit dem **Staby®** bleiben die Schulterblätter auf der Aussenspirale hinten-unten-aussen und die Oberarmköpfe bleiben immer im Schultergelenk zentriert (grüne Pfeile). Bei Fehlhaltungen kann das Schultergelenk, aufgrund der doch starken Schwingungen, nachhaltig Schaden nehmen. Die Sehnen, welche durch das Schultergelenk ziehen (Bizeps-, Obergräten- und Untergrätensehne) werden in diesem Fall gequetscht und zwischen den Knochen durchgescheuert (rote Pfeile).

Übungsbeispiele zum Stabilisieren des Beckens mit Rotationen in der Brustwirbelsäule mit dem Schultergürtel:

1 Beweglichkeitstraining für die Wirbelsäule auf dem Ball:

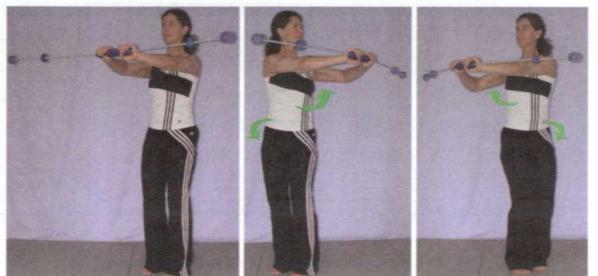
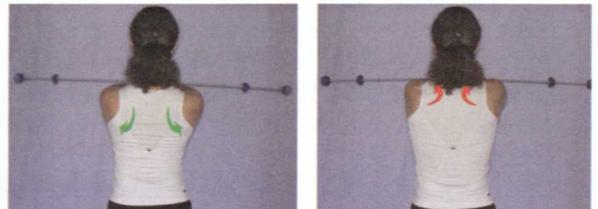
Die beiden Sitzbeinhöcker haben immer festen und gleichmässigen Kontakt mit dem Ball. Arme nach vorne anheben, (die Schulterblätter bleiben hinten-unten-aussen). Die Schwingungen aus dem Becken auslösen. Die Rippen zusammen mit dem Schultergürtel langsam in eine Richtung drehen, der Kopf führt die Bewegung, indem das Ohr leicht nach hinten-oben zieht. Die Schwingungen harmonisch beibehalten.

2 Gleiche Übung im Stehen auf beiden Beinen: Knie leicht beugen, das Becken bleibt aufgerichtet und fix positioniert, es dreht nicht mit. Der Kopfpol orientiert sich nach hinten-oben und führt die Drehbewegung der Rippen und des Schultergürtels.

3 Auf einem Bein stehend, den Staby® in der Hand auf der Standbeinseite: Auf der Standbeinseite dreht die Beckenschaukel nach hinten-unten-aussen, der Oberschenkelkopf dreht nach aussen, der Unterschenkel nach innen. Das Fersenbein steht senkrecht und das Grosszehengrundgelenk hat satten Bodenkontakt. Gut darauf achten, dass das Körpergewicht gleichmässig auf dem Fuss verteilt bleibt.

Arm zur Seite hochheben und den **Staby®** aus dem Becken heraus in Schwingung bringen. Standbeinkoordination gut beibehalten. Kopf, Schultergürtel und Rippen verschrauben langsam Richtung Spielbein.

Die Rippen auf der Standbeinseite streben auseinander, jene auf der Spielbeinseite legen sich aneinander.



Sylvia Menzi, Spiraldynamik®, Gymnastik, Tanz, Aikido, Tel. 044 888 44 55
e-mail: sylviamenzi@bluewin.ch / www.menzispiral.ch

www.spiraldynamik.com

Konsumenten INFO

Staby® Schwingungsgeräte: diverse Modelle, von Fr. 81.- bis 282.60 pro Stück (+ ev. Mengenrabatt)
Fotos: Staby Proprio Bar mit verstellbaren Halbkugeln: pro Stück Fr. 160.20, ab 3 Stück 142.40