

# Inhalt

[WWW.SPIRALSTABILIZATION.COM](http://WWW.SPIRALSTABILIZATION.COM)

I. Theoretische Grundlage der SPS Methode.....	1
- Einführung.....	3
- Wir respektieren die anatomische Anordnung des Körpers und die natürliche Gesetzgebungen der Bewegung.....	4
- Entwicklung der SPS Methode.....	5
- Spirale und vertikale Muskelketten - unterschiedliche Wirkung auf die Wirbelsäule.....	6
- Lokale mechanische Ursachen Hauptursache für Rückenschmerzen - vertikale Bewegungsstabilisierung.....	7
- Lokale mechanische Ursachen für Rückenschmerzen.....	8
- Die allgemeine Ursachen für Rückenschmerzen ist das Versagen der Funktion der Muskelketten - die Therapie ist ihre Aktivierung.....	9
- Hauptprinzipien der SPS Übungen.....	10
- Koordination: Beckenstatik, Körperachse und optimale Schulterblattbewegung sind die Voraussetzungen für die Entstehung der Muskelspiralen.....	11
- Atmung beim Üben.....	12
- Halterung des elastischen Seils und Befestigung der Schlaufe am Hand und Fuß.....	13
II. Übungen zur Prävention, Kondition und Regeneration - harmonische Zusammensetzung von 11 Übungen.....	15
- Hauptprinzipien des Übens.....	17
- Übungsprogramm - harmonische Zusammensetzung von 11 Übungen.....	18
- Übungen zum Erreichen des Muskelgleichgewichts und ausgeglichener Körperhaltung.....	19
- Mobilisationsübungen für die gesamte Wirbelsäule.....	27
- Einüben der Koordination und des Muskelgleichgewichts.....	32
III. Therapeutisches SPS Üben - in einzelnen Behandlungsphasen schrittweise aufgeteilt.....	39
IV. Anatomie der Muskelketten.....	63
- Spirale Muskelketten.....	66
- Vertikale Muskelketten.....	78
- Atmung - Bezug zu den Muskelketten.....	82
V. Prinzipien der SPS Übungen.....	85
- Übersicht der SPS Übungsprinzipien.....	87
- Ausgeglichene Körperhaltung, Muskelgleichgewicht.....	88
- Spiralstabilisation - Kontrolle der Aktivierung - visuell und durch Palpation.....	89
- Phänomene der Telleinverschmalzung.....	90
- Wirbelsäulentraction - Streckung der Wirbelsäule nach oben.....	91
- Zentrierung der Wirbelsäule, segmental geteilte Bewegung.....	92
- Reziproke Innervation.....	93
- Muskeleldrehungsreflex.....	94
- Posturale Reaktion.....	95
- Kräftigung der Bauchmuskeln - Vergleich der Stellungen im Stehen und im Liegen.....	96
- Der Wechsel von passiver (vertikaler) und aktiver (spiraler) Stabilisation.....	97
- Störung des Wechsels zwischen den vertikalen und der spiralen Stabilisation.....	98
- Bewegungsmuster für die Wirbelsäule und das Schulterblatt bei der Armentension.....	99
- Die Muskeledekontraktion - energetisch anspruchsvoller Vorgang, der eine gute Muskeldurchblutung verlangt.....	100
VI. Grundsätze der Behandlung, Regeneration und Prävention.....	101
- SPS - einheitliche Methode für Regeneration, Prävention, Behandlung und Konditionstraining.....	103
- Behandlungsstrategie von Bandscheibenverfällen.....	105
- Akute Schmerzphase.....	106
- Frühe subakute Phase.....	107
- Späte subakute Phase.....	108
- Verheilungsphase - Vorbereitung für den Sport nach einem Bandscheibenverfall.....	110
- Wir müssen regelmäßig 10 - 15 Min. täglich üben.....	111
- Diagnosen, die sich mit der SPS Methode behandeln lassen.....	112
VII. Manuelle Grundtechniken der SPS Methode.....	113
- Manuelle Therapie.....	115
- Korrektur und Hilfe beim Üben, dynamische Massage der, in reziproker Inhibition entspannten Muskeln.....	116
- Die vier Techniken der Manuellen Therapie ausgeführt im Liegen, beschleunigen oder ermöglichen die Bewegungstherapie.....	117

VIII. Beispiele von Behandlungsvorgängen und Prävention bei verschiedenen Diagnosen.....	119
- Bandscheibenverfall im Lendenbereich ausgelöst durch Überlastung im Sport - Tennis.....	121
- Zervikobrachialsyndrom.....	126
- Arthrose des Hüftgelenks, Vorbereitung auf die Totalendoprothese und Nachbehandlung.....	130
- Plattfuß, Hallux valgus.....	134
- Skoliose.....	135
IX. Entwicklung der Bewegungsstabilisation, der Gang und Lauf.....	145
- Entwicklung der Spiralstabilisation im Laufe der Entwicklung des Kindes.....	147
- Der Gang - Koordination der Bewegung.....	149
- Optimal koordinierter und stabilisierter Lauf - Konditionstraining.....	152
- Über während der Schwangerschaft.....	153
X. Übungen der SPS Methode bilden oder unterstützen die Spiralstabilisation der Bewegung.....	155
- Bewegung (Koordination, Steuerung), Muskeln (Bewegung Stabilisation, Antigravitation), Wirbelsäule (Bandscheiben, Gelenke).....	157
- Vier Übungen für den Anfang und die Rehabilitation.....	158
- Elf Übungen im Sitzen.....	159
- Elf Übungen im Stehen - Behandlungsvariante.....	160
- Stretching ohne Seil - obere Extremitäten.....	161
- Zehn Übungen für die unteren Extremitäten.....	162
- Stretching ohne Seil - untere Extremitäten.....	163
- Dehnung, Entspannung und Mobilisierung des Nackens.....	164
- Übungen im Stehen auf einem Bein - Gleichgewichtstraining.....	165
- Steigen auf die Step-Matte - Erlernen der schnellen Körperstabilisation.....	166
- Ermittlung der Extension im Schutergurtel.....	167
- Ermittlung der Extension im Beckengürtel.....	168
XI. Abbildung in der SPS Methode.....	171
- Kurse - Therapeut, Trainer, Lehrer der SPS Methode.....	173
XII. Dokumentationsformulare zur SPS Methode.....	175
- Ermittlung der verspannten und geschwächten Muskeln.....	177
- Ermittlung der Extension im Schulter- und Beckengürtel.....	178
- Rehabilitationsplan.....	179

