

Larsen · Miescher  
Bewegliche Hüften

Spiraldynamik®: intelligent movement

Fehlbelastung und Veranlagung sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung von Problemen des Bewegungssystems. Häufigste Ursachen sind nicht nur erblich bedingt, sondern in chronischer Fehlbelastung zu suchen. Diese führt zu vorzeitiger Abnutzung und Schmerzen. Sie schränken die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte oft massiv ein. Kommen Sie solchen Fehlbelastungen frühzeitig auf die Spur: Spiraldynamik® ist gelebte Prävention von Kopf bis Fuß.

Das erste Spiraldynamik Med Center befindet sich an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Die Website [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com) informiert Sie über weitere Standorte, Therapieangebote und Tageskurse.

Adresse und Kontakt:  
Spiraldynamik Med Center  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstraße 27  
CH-8044 Zürich

Telefon +41(0)8 78 88 68 88  
Telefax +41(0)8 78 88 68 89  
E-Mail: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

**Dr. med. Christian Larsen**, 1956 in Basel geboren, ist Arzt und Begründer der Spiraldynamik®. Beobachtungen an Neugeborenen, Spitzensportlern und sich selbst brachten den Arzt auf die Genialität angeborener Bewegungsintelligenz, aus welcher er mit einem Forscherteam die anatomische Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper entwickelte. Dieses Wissen will er weitergeben, als Arzt, Forscher, Sportler und Mensch. Er arbeitet im Spiraldynamik® Med Center in Zürich, ist verheiratet mit der Künstlerin Claudia Larsen und lebt in der Nähe von Zürich.

**Bea Miescher**, 1960 in Grenchen geboren, ist Pädagogin und fand mit Spiraldynamik® den perfekten Zugang für die Körperarbeit mit Kindern. Die kindliche Faszination und spielerische Neugier für den eigenen Körper übersetzt Bea Miescher in anschauliche Sprache und lebendige Anatomie. Sie lebt mit ihrer Familie im Aargau.

Dr. med. Christian Larsen  
Bea Miescher

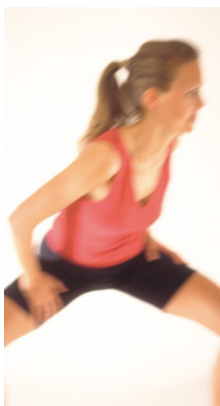
# Bewegliche Hüften

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



**TRIAS**

# Bewegliche Hüften



## Vorwort

- Bewegliche Hüftgelenke 7

- Anwendung 8

## Hüftbeugung 11

### Anatomie

- Kugelgelenk 13
- Gelenkbänder 13
- Beugemuskeln 15
- Außenroller 15

### Diagnose

- Beugung 17
- Beweglichkeit 19

### Probleme

- Hüftarthrose 21
- Pfanne – Hüftkopf 23
- Schenkelhals

### Übungen

- 3D-Hüftbeugung 25
- Rotatorentraining 29
- Hüftachter 33



**Hüftstreckung** 37

**Anatomie**

- Streckdefizit 39
- Bandschraube 39
- Gesäßmuskel 41
- Beckenwaage 41

**Diagnose**

- Streckung 43
- Rotation 45

**Probleme**

- Unbeweglichkeit 47
- Operation ja – nein 49

**Übungen**

- Iliopsoas-Dehnung 51
- Einbeinstand 55
- Hüftschraube 59

**Service**

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64



## **Bewegungsfreiheit**

Das Hüftgelenk lebt von Bewegungsqualität! Oft wird diese unnötig eingeschränkt. Entdecken Sie die dreidimensionale Hüftbeweglichkeit. So fördern Sie Ihre Gesundheit dauerhaft.

# Bewegliche Hüften – Naturgelenke leben länger

Das Hüftgelenk ist evolutionsgeschichtlicher Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung des Menschen. Vor vier Jahrmillionen entwickelte sich der Urmensch vom Vierbeiner zum Zweibeiner – eine gewaltige Veränderung für die Hüftgelenke: Der Oberkörper drehte von der Waagerechten in die Senkrechte. Heute garantieren die massiven Beckenknochen eine stabile Aufrichtung und Zentrierung der Körpermitte, zwei Kugelgelenke sorgen für volle Bewegungsfreiheit der Beine, raffiniert geschlungene Bänder und Muskeln sichern und bewegen das System. Mit dem richtigen Dreh im Hüftgelenk werden Höchstleistungen ermöglicht.

Welch brillante Bio-Hightech in der Leiste am Übergang zwischen Bein und Rumpf steckt, wie Beweglichkeit, Stabilität und Leistungsfähigkeit erhalten und gefördert werden können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Nutzen Sie beides. Es liegt in der Natur dieser komplexen Sache, dass Sie nicht alles auf einmal verstehen und wahrnehmen: Wir sprechen von Knochen, Bändern und Muskeln, die Sie nicht direkt sehen und nur begrenzt erfühlen können. Mit der Zeit werden Sie Ihre Wahrnehmung schärfen, Ihre Hüftgelenke bewusster wahrnehmen und bewegen. Genau dies ist das Ziel: Die Wiederentdeckung der eigenen Körperintelligenz für optimale und schmerzfreie Bewegungsabläufe. Tauchen Sie ein in die Tiefen der menschlichen Anatomie: Eine ganz persönliche Erlebnisreise ist Ihnen garantiert!

# Anwendung

## Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen

Bevor Sie sich an die Übungen wagen: Lesen Sie den Anatomie-Teil, bis Sie das Wesentliche gut verstanden haben. Stellen Sie sich, bevor Sie mit den Übungen starten, die Bewegungen innerlich vor – wie ein Skirennfahrer vor dem Start. Bewegungsführung findet im Kopf statt! Danach beginnen Sie mit den Übungen. Beginnen Sie der Reihe nach und bauen Sie sich das Programm in Ihrem Tempo auf. Später können Sie die für Sie wirkungsvollsten Übungen gezielt trainieren.

### Für wen sind die Übungen gut?

Grundsätzlich für alle, mit Ausnahme von frisch Operierten, Verletzten oder wenn Sie akute Schmerzen haben. Holen Sie im Zweifelsfall ärztlichen Rat. Bei chronischen Schmerzen ist Üben dann gut, wenn die Schmerzen während oder nach den Übungen nicht zunehmen.

### Vorsicht bei Rückenproblemen,

akuten Hüftschmerzen, Entzündungen, Bandscheiben-Problemen mit Hüft- oder Beinschmerz-Ausstrahlung. Auch für Kinder mit Hüftschmerzen ist Vorsicht geboten.

### Schmerzen

Auch hier gilt: Im Zweifelsfall den Arzt fragen: Bei richtig ausgeführten Dehnübungen macht sich leichter

Zugschmerz in der Dehnposition bemerkbar: Bei gutem Gesundheitszustand darf mit dieser Grenze gespielt werden, solange das Ziehen nicht ruckartig zunimmt, sondern langsam gesteigert wird. Muskelkater am nächsten Tag ist in Ordnung. Aber Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz. Medaillen gibt es keine zu gewinnen – nur Gesundheit!

### Hohlkreuz

Oft hilft die Vorstellung, den Bauchnabel wenige Zentimeter nach oben, also nasewärts zu ziehen, oder das Steissbein an einem unsichtbaren Faden nach unten zu ziehen, fersenhinwärts. Fühlen Sie weniger Druck im Kreuz, haben Sie das Hohlkreuz erfolgreich vermindert! Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet. Üben Sie diese Wahrnehmung, wann immer Sie irgendwo warten müssen. Es funktioniert im Gehen, Sitzen und Liegen!

### Richtig und falsch

Oft ist der Unterschied vorerst nur schwer zu erkennen. Vergleichen Sie die Bilder mit richtig und falsch achtsam. Geben Sie sich Zeit und erproben Sie die feinen Unterschiede im eigenen Körper. Die verfeinerte Wahrnehmung ist Ihr Trainingserfolg.

## Dosierung

Üben Sie grundsätzlich nach Angaben in diesem Buch während rund sechs Wochen. Danach sollten Sie merkliche Qualitätsverbesserungen in Ihrer Bewegung und Linderung von Beschwerden feststellen können. Trainieren Sie lieber wenig und präzise als verbissen nach Plan.

## Was ist dreidimensionale Bewegung?

Oft ist von 3D-Bewegung die Rede: Intelligente Bewegung findet immer in allen drei Dimensionen statt. Zweidimensionale Klappbewegungen sind eingeschränkt. Lesen Sie mehr darüber im Kapitel „Anatomie“.

## Hilfsmittel

**Spiegel:** Kontrollieren Sie die Übungen in einem großen Spiegel. Ideal ist ein Spiegelschrank, in dem Sie auch Bodenübungen beobachten können.

**Hocker:** Sitzgelegenheit ohne Rückenlehne. Idealerweise sind Oberkörper und Oberschenkel in einem rechten Winkel, ebenso Ober- und Unterschenkel. Sitzen Sie immer stabil und sicher und auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche, so tut es auch ein gewöhnlicher Stuhl.

**Theraband:** Elastische Kunststoffbänder, zu kaufen in Sportgeschäften und größeren Warenhäusern. Die verschiedenen Farben stehen für verschiedene Stärken. Praktisch und preiswert: am besten das Original-Theraband®. Lassen Sie sich beraten.

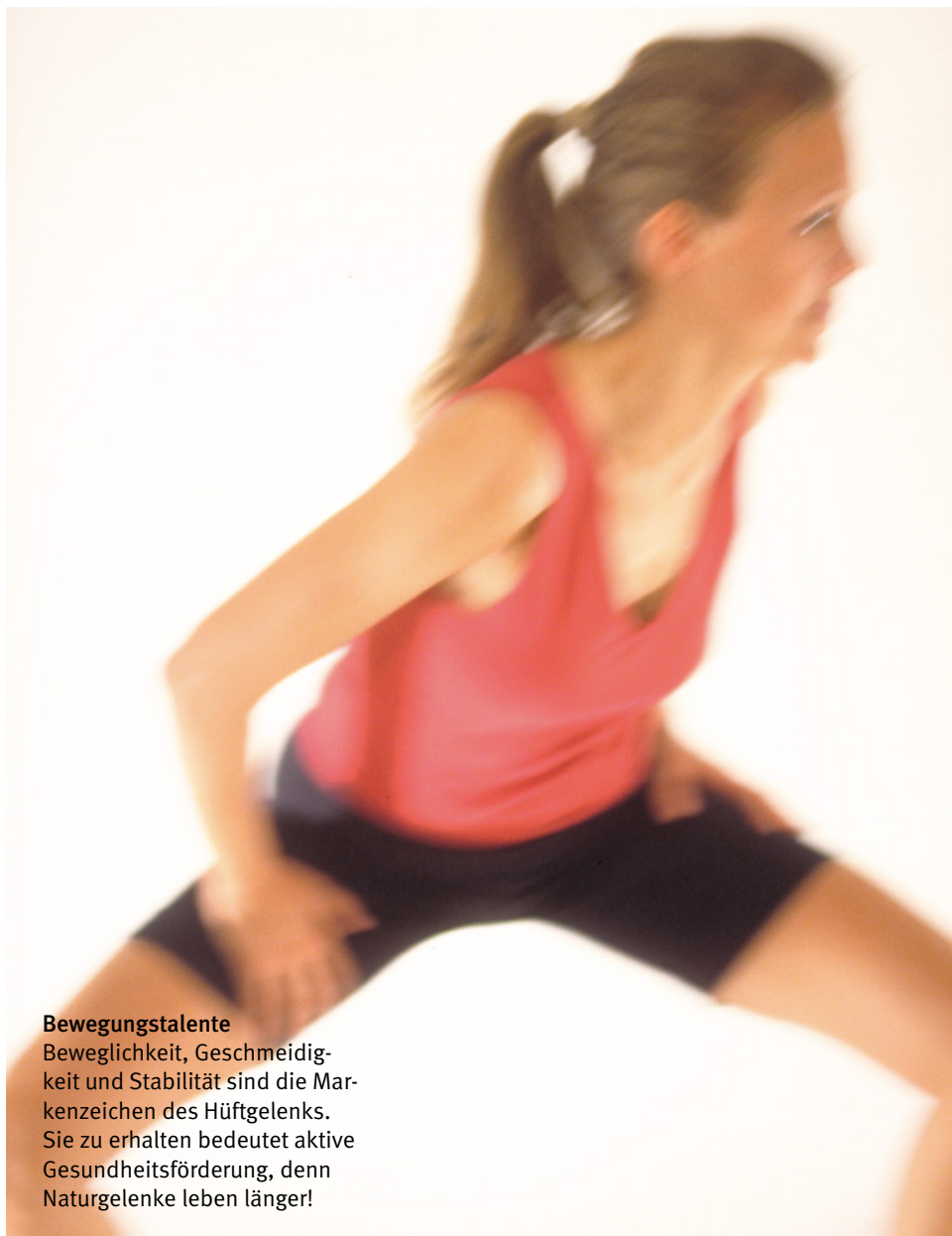
**Plurimeter:** Der Winkelmesser ist praktisch und präzise. Ein normaler Winkelmesser aus der Papeterie mit zwei beweglichen Schenkeln leistet fast ebenso gute Dienste. Sie können den Winkel auch abschätzen. Auf der Innenseite des Umschlags finden Sie Zentimeter- und Winkelmaß als Schätzhilfe.

**Ball:** Weicher, nicht zu stark aufgepumpter Gymnastikball von rund 30 Zentimetern Durchmesser. Wenig aufgeblasen, passt er sich Ihrem Körper an und fördert das 3D-Bewusstsein in der Bewegung. Die Bälle sind in Sport- und Gymnastikabteilungen in größeren Warenhäusern erhältlich.

**Matte:** Ideal und am bequemsten sind Gymnastikmatten. Ein Teppich oder ein Frottiertuch leistet ebenfalls gute Dienste. Achtung: Die Unterlage muss absolut rutschfest sein!

## Spiraldynamik

Leisten Sie sich die Überprüfung Ihrer Übungsgewohnheit bei einer Spiraldynamik®-Fachperson: Sie kann Ihnen wertvolle Tipps für mehr Bewegungsqualität und mehr Wohlbefinden geben. Rund tausend Adressen im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)



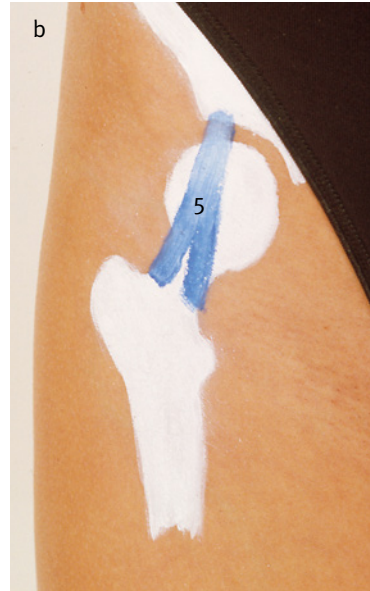
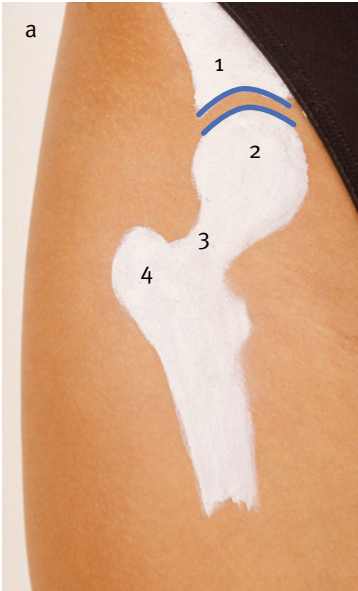
### **Bewegungstalente**

Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Stabilität sind die Markenzeichen des Hüftgelenks. Sie zu erhalten bedeutet aktive Gesundheitsförderung, denn Naturgelenke leben länger!

# Hüftbeugung

Das Hüftgelenk ist als Kugelgelenk dreidimensional beweglich. Bei vielen Menschen ist diese Bewegungsvielfalt eingeschränkt, weil das Gelenk nicht optimal bewegt und genutzt wird: Es wird als Scharniergelenk wahrgenommen, die Gehbewegung wird zur Klappbewegung. In seinen Möglichkeiten unterschätzt und unterfordert, verliert das Hüftgelenk immer mehr an Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Stabilität. Hinzu kommen chronische Fehlbelastungen, die sich fatal auswirken können: Das ursprünglich perfekte Gleichgewicht zwischen Kugelkopf und Pfanne kommt ins Wanken. Muskelverspannungen, Schmerz und frühzeitige Abnutzung sind die Folgen. Fehlbelastung gehört – zusammen mit genetischen Faktoren, Entzündungen und Unfällen – zu den wichtigsten Ursachen der Hüftarthrose.

Entdecken Sie die Bewegungsvielfalt der Hüftgelenke wieder, lernen Sie deren clevere Bauweise gezielt und effizient einsetzen. Eine Investition, die sich lohnt! Gesunde Hüften finden zur angeborenen Bewegungsintelligenz zurück. Bei Hüftproblemen lassen sich die Bewegungs- und Belastungsmuster optimieren. Knorpel werden entlastet, beginnende Arthrose kann verlangsamt werden. So können Sie die Lebenserwartung der Hüftgelenke verlängern.



### Hüftgelenk und Y-Band

a) Die Gelenkpfanne (1) gehört zum Beckenknochen, die Gelenkkugel (2) zum Oberschenkelknochen. Die Pfanne muss die Kugel gut überdachen. Deutlich zu erkennen sind der schmale Schenkelhals (3) und der große Rollhügel (4). b) Das stärkste Band im menschlichen Körper wird wegen seiner Anordnung auch Y-Band (5) genannt.