



| | |
|-------------------|----|
| Vorwort | |
| ■ Starke Knie | 7 |
| Anwendung | 8 |
| Bein | |
| Einführung | 11 |
| Anatomie | |
| ■ Beinskelett | 13 |
| ■ Traglinie | 13 |
| ■ Streckerkette | 15 |
| ■ Schenkelmuskel | 15 |
| Diagnose | |
| ■ Beinachsen | 17 |
| ■ Drehrichtungen | 19 |
| Probleme | |
| ■ O- und X-Beine | 21 |
| ■ Fehlrotation | 23 |
| Übungen | |
| ■ Pferdekopf | 25 |
| ■ Beinschraube | 29 |
| ■ Knieschützer | 33 |



Knie

Einführung 37

Anatomie

- Meniskus 39
- Kreuzbänder 39
- Kniescheibe 41
- Quadrizeps 41

Diagnose

- Q-Winkel 43
- Q-Balance 45

Probleme

- Blockade 47
- Kniearthrose 49

Übungen

- MVM-Gefühl 51
- Einbeinstand 55
- Treppensteiger 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64