



Vorwort	
■ Starke Knie	7
Anwendung	8
Bein	
Einführung	11
Anatomie	
■ Beinskelett	13
■ Traglinie	13
■ Streckerkette	15
■ Schneidermuskel	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