

Starke Knie



Vorwort

- Starke Knie 7

Anwendung

- Buch und DVD 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

- DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64