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

aus: Larsen u. a., Starke Knie (ISBN 978-3-8304-3490-0) ©2009 Trias Verlag

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

aus: Larsen u. a., Starke Knie (ISBN 978-3-8304-3490-0) ©2009 Trias Verlag