



Vorwort

- Freie 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