



## Vorwort

- Freie Hüftgelenke 7

## Anwendung

- Buch und DVD 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
- Rotatorentaining 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

- DVD-Serie „Von Kopf bis Fuß“ 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64