

Freie Hüften

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