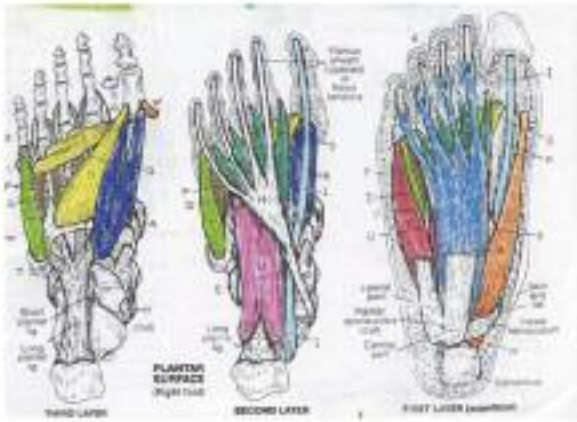


# Tief liegende Muskulatur des angeborenen Aufrichtungs-Systems



Die Kraft gut gesteuerten Fallens spreizt die Fußknochen und aktiviert die Muskeln der Fußsohle, die unsere Aufrichtungsreaktionen in Gang setzen.

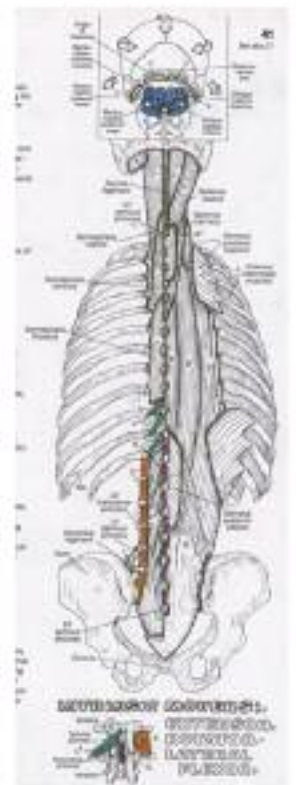


Die tief liegenden unteren Beinmuskeln, die durch die Wölbung des Fußes gehen, reagieren auf die Spannung der Sohlenmuskeln wiederum mit Spannung und heben/strecken den Unterschenkel.



Die tief liegenden Muskeln des Oberschenkels straffen sich und heben/strecken den Oberschenkel beim Stehen; sie werden im Sitzen nicht benötigt, da wir hier den Oberschenkel nicht heben/strecken.

Durch unsere natürliche Tendenz, nach vorn zu kippen, muss das Becken stabilisiert werden, so dass die tief liegenden Spinalmuskeln die Wirbelsäule heben/strecken können. Die tief liegenden seitlichen Hüftgelenk-Rotatoren erfüllen diese Aufgabe, indem sie parallel arbeiten, im Sitzen, die Oberschenkelmuskeln im Stehen.



Wenn wir die Kraft unseres Fallens günstig lenken und sie so aufnehmen, dass Beine und Becken optimal angehoben/gestreckt werden, können die tief liegenden Spinalmuskeln die Wirbelsäule und die Subokzipitalmuskeln den Kopf problemlos anheben/strecken. Dadurch verringert sich die Belastung unseres überstrapazierten Erector spinae und der Halsmuskeln.