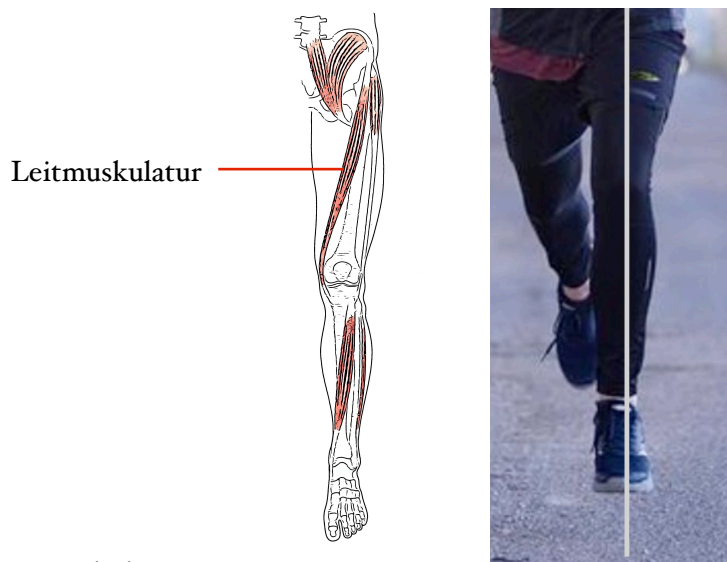


# MBT\_ACADEMY

## -Stabile Basis-

### Die Beinachse

Im allgemeinen trägt, neben der **Konstitution** und der **Beweglichkeit**, die **Statik** eines Menschen wesentlich dazu bei, sich seinem idealen Bewegungsverhalten anzunähern. Insgesamt ist zur Verbesserung der Belastbarkeit, sowie der Wiedererlangung der Leistungsfähigkeit, nach einer Verletzung oder einer Operation eine Beinachsenbewertung (Analyse -dartfish-app) und ggf ein Beinachsentraining von **fundamentaler** Bedeutung.



#### *Leitmuskeln*

*Kurzfassung: Die Leitmuskeln greifen wie Glieder einer Kette ineinander und bilden zusammen eine spiralige, in sich geschlossene Schleife. Gemeinsam mit den Faszien koordinieren sie als dreidimensionale Zügel die Ausrichtung und Bewegungskoordination des Beines. (Betz, Heel, Cook)*

Der Fuß folgt der idealen Abrolllinie. **Nach dem Prinzip**, unterstützt die einzigartige Funktion der **MBT Sohle**, neben der Vorwärtsbewegung, auch die Ausrichtung und Stabilität von Bein und Körper von Fuß auf.

Ihre MBT\_ACADEMY

