

Haltung & Bewegung

KRAFT-BALANCE

Funktionelles Gleichgewicht zwischen Agonist und Antagonist

Um zu gewährleisten, dass die Gelenke physiologisch richtig belastet werden, ist eine Kraftrelation der an der Arbeit beteiligten Muskeln festgestellt worden. Agonisten und Antagonisten stehen stets in einem Kraftverhältnis zueinander welches nicht auf Gleichheit beruht sondern auf physiologischer Funktion.

Um eventuelle Dysbalancen der Kraft aufzubauen ist es notwendig - da an jeder Bewegung mehrere Synergisten beteiligt sind - festzustellen welche Muskeln jeweils abgeschwächt sind.

Nur ein geplantes Auftrainieren dieser speziellen Muskeln wird wieder ein Gleichgewicht herstellen können.



**Physikalisches
Gleich-Gewicht**



**Physiologisches
(funktionelles)
Gleich-Gewicht**

Gelenke	Bewegungsform							
	Extension	Flexion	Adduktion	Abduktion	Innenrotation	Außenrotation	Supination	Pronation
Haltungsmuskulatur								
HWS	100	60						
BWS/LWS	100	70-80						
Hüfte	100	85-95	100	70-80	10-20	100		
Knie	100	60-70						
Fuß	40	100					100	40-50
Schulter	20	100	100	40-60	100	50		
Ellenbogen	70-80	100					100	95
Hand	30-40	100						