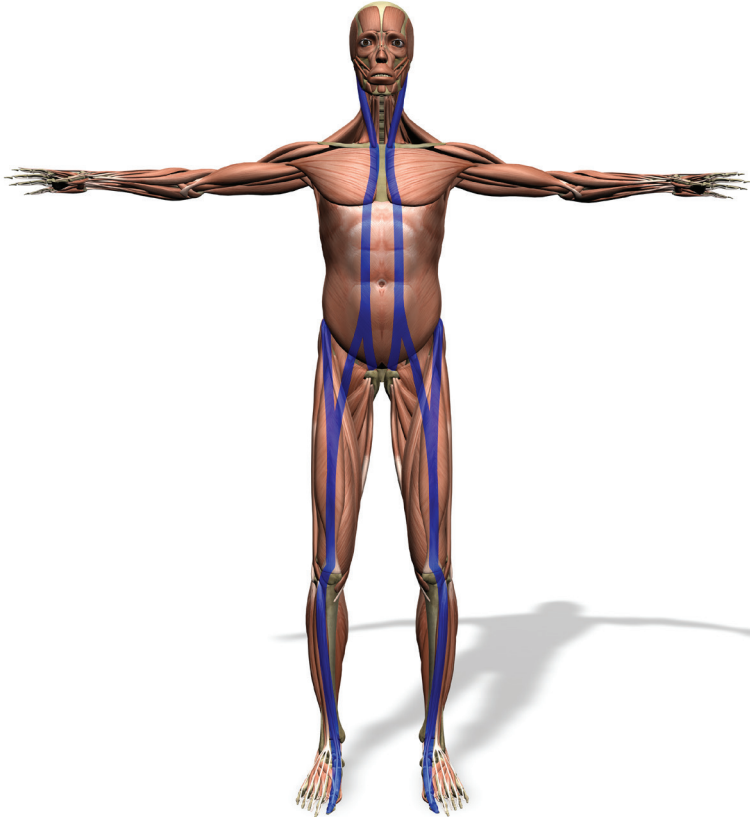
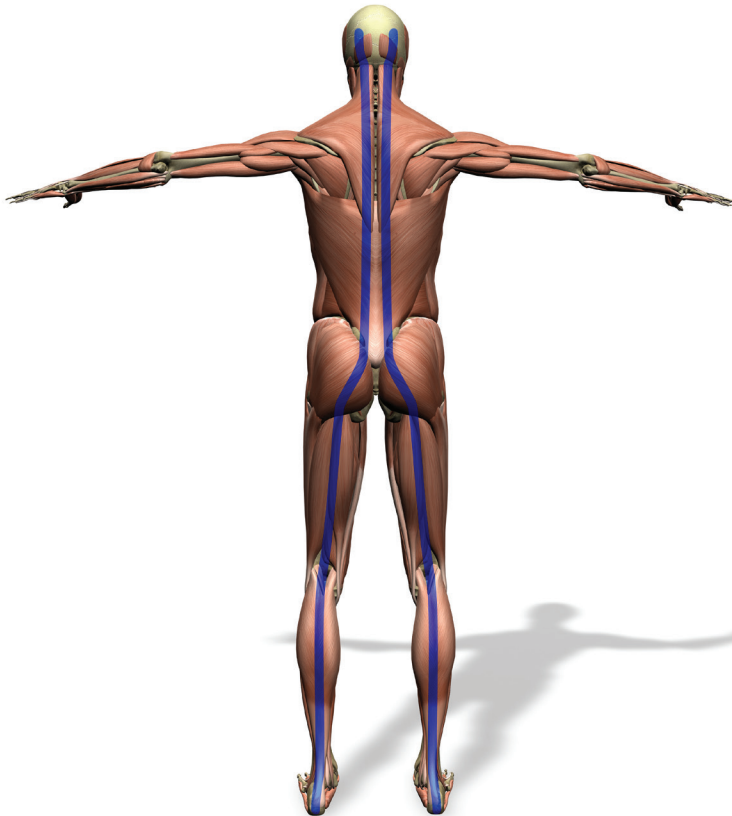


# Superficial front line (SFL)



Startar i den pretibiala muskulaturen och sträcker sig upp till bäckenet via den långa och djupa höftböjaren. Vidare från bäckenet upp via de raka bukmusklerna till bröstkorgen och upp via den precervikala musklerna till skallens sidor och bas. (Efter Thomas Myers, *Anatomy Trains*)

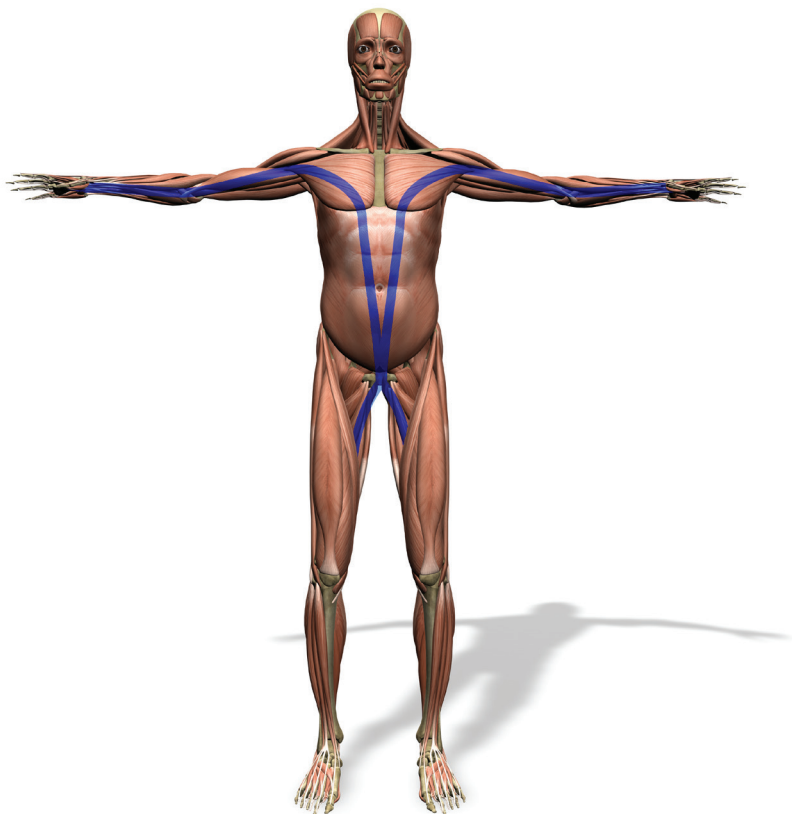
# Superficial back line (SBL)



Startar från baksidan av tårna via undersidan av foten upp runt hälen, upp i den ytliga vadmuskulaturen, till hamstrings, via ligamentet sacrotuberale till sacrum och via det erectospina systemet upp till skallbasen.

*(Efter Thomas Myers, Anatomy Trains)*

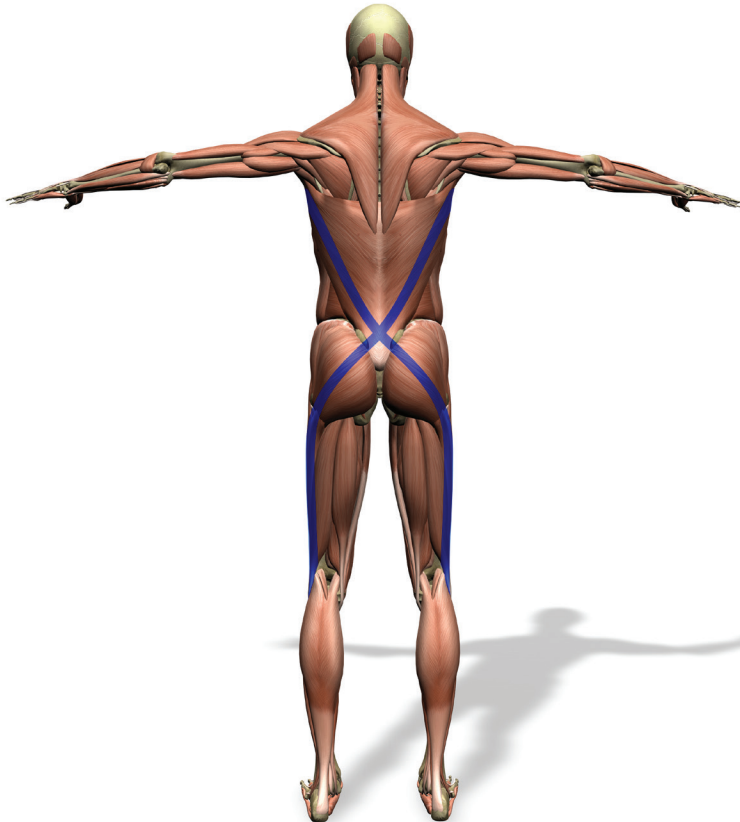
# Front functional line (FFL)



Startar i flexormusklerna i underarmen, via biceps och bröstmuskulaturen ned till de raka bukmusklerna där den korsar mittlinjen och går ned i motstående adduktormuskulatur.

*(Efter Thomas Myers, Anatomy Trains)*

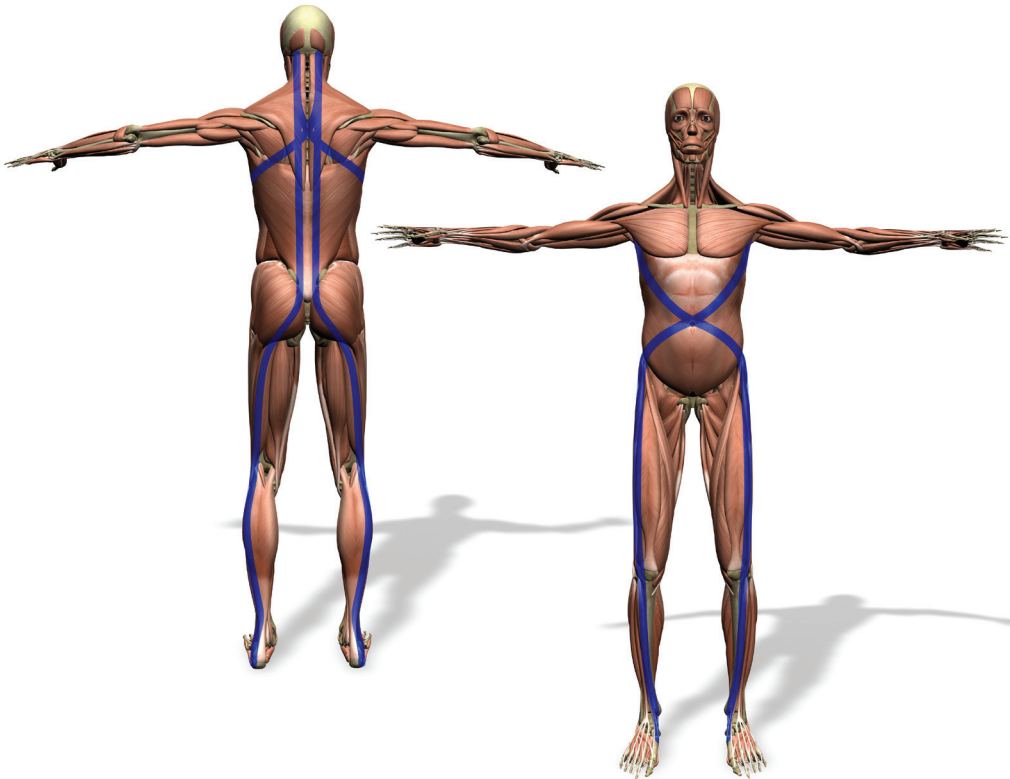
# Back functional line (BFL)



Startar i latissimusdorsis fäste och träder diagonalt ned över ryggen till motsatt gluteus där den går vidare ned till knät via it-bandet och utsidan av quadriceps.

*(Efter Thomas Myers, Anatomy Trains)*

# Spiral line (SPL)



Startar i vid skallbasen, via splenius i nacken över rhomberna via serratus anterior ner över obliqerna till tensor fascia latae via den pretibiala muskulaturen. Runt under foten via peroneus upp via biceps femoris, sacrotuberale och det erectospina systemet. (Efter Thomas Myers, *Anatomy Trains*)

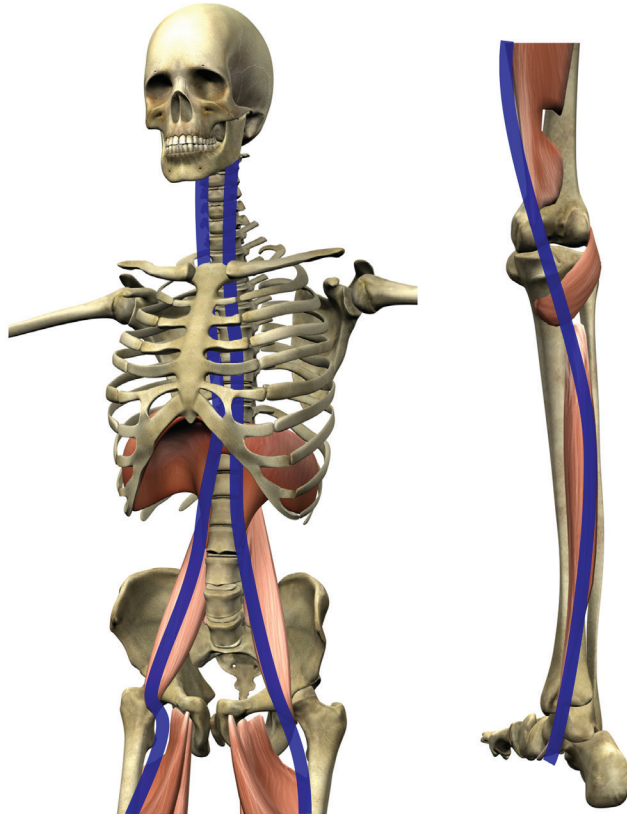
# Lateral line (LL)



Startar från utsidan av underbenet via peroneus upp via sidan av låret och höften via IT-bandet och abductorerna. Linjen går vidare i ett zick-zack mönster över torso via de sneda bukmusklerna, intercostalerna samt avslutas i skallbasen via splenius och sternocleidiomastoideus.

*(Efter Thomas Myers, Anatomy Trains)*

# Deep front line (DFL)



Startar på undersidan av foten och går upp via tibialis posterior runt knät till adduktorerna vidare upp till höften och via de djupa höftböjarna genom diafragman på framsidan av ryggraden och halsen upp till käkarna.

*(Efter Thomas Myers, Anatomy Trains)*