

Muskuläre Kräftigung der Lenden-Becken-Hüftregion

2

entwickelt und geleitet von :

Thomas Nikolaus

Sportwissenschaftler M.A.

EAP Qualifikation ★ Medizinische Trainingstherapie

Sporttherapeut DVGS (IND : AVK / CVI)

Certified Dynamic Tape™ Instructor

Kinesio Tape Therapeut (Kinesio Taping Academy)

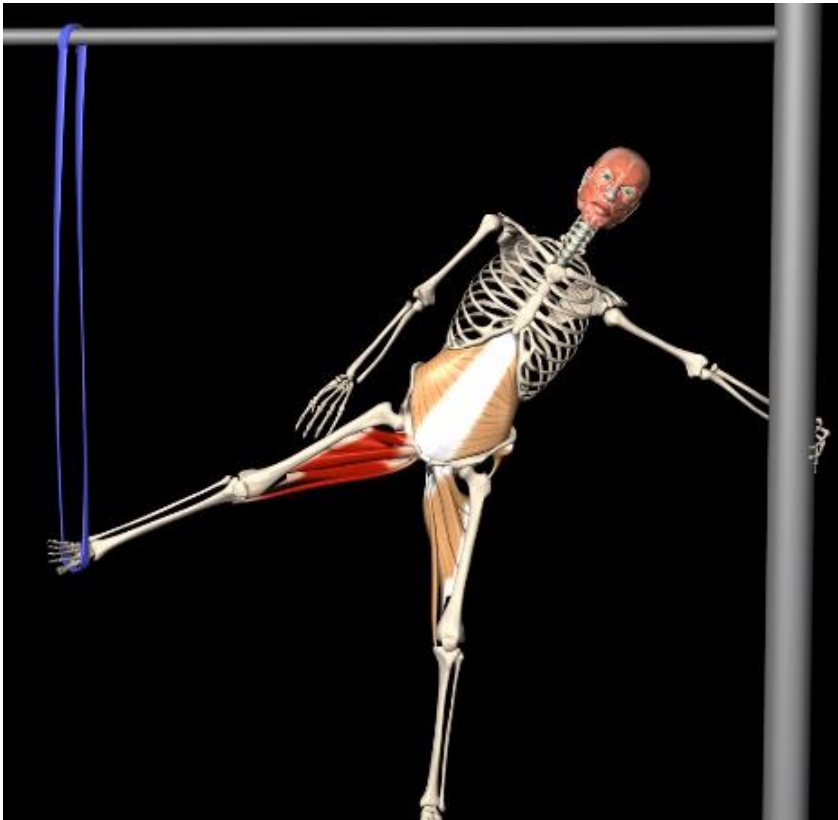


KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Muskuläre Kräftigung der Lenden-Becken-Hüftregion

Hüft – Adduktion stehend mittels Gummiband



3 x 12
Wiederholungen

P
R
A
X
I
S

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Muskuläre Kräftigung der Lenden-Becken-Hüftregion

Hüft - Abduktion



3 x 12
Wiederholungen



P

R

A

X

I

S

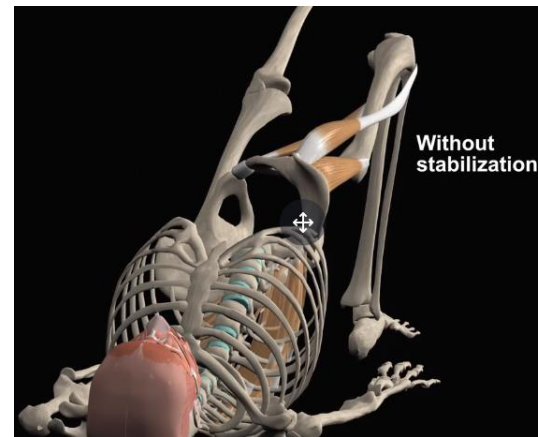
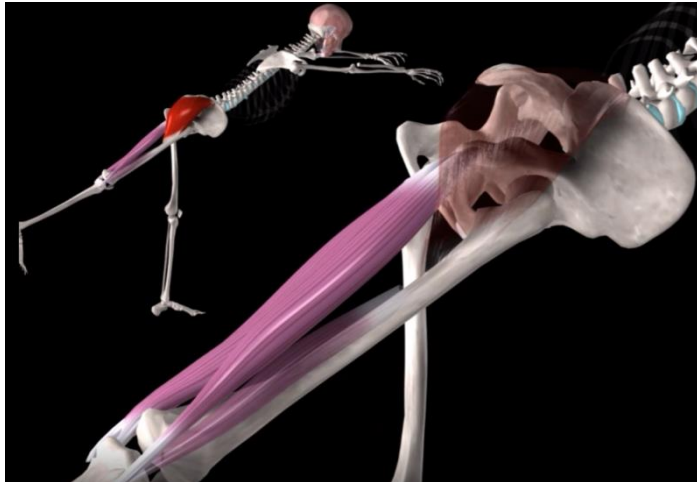
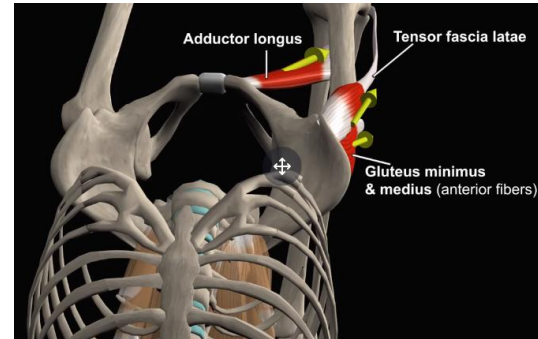
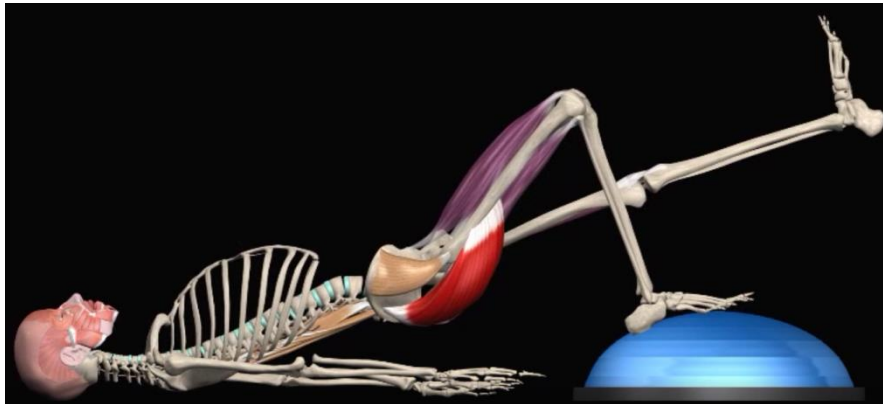
KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Muskuläre Kräftigung der Lenden-Becken-Hüftregion

Hüft – Hüftextension (Streckung) mit oder ohne instabile Fläche

3 x 12
Wiederholungen



P

R

A

X

I

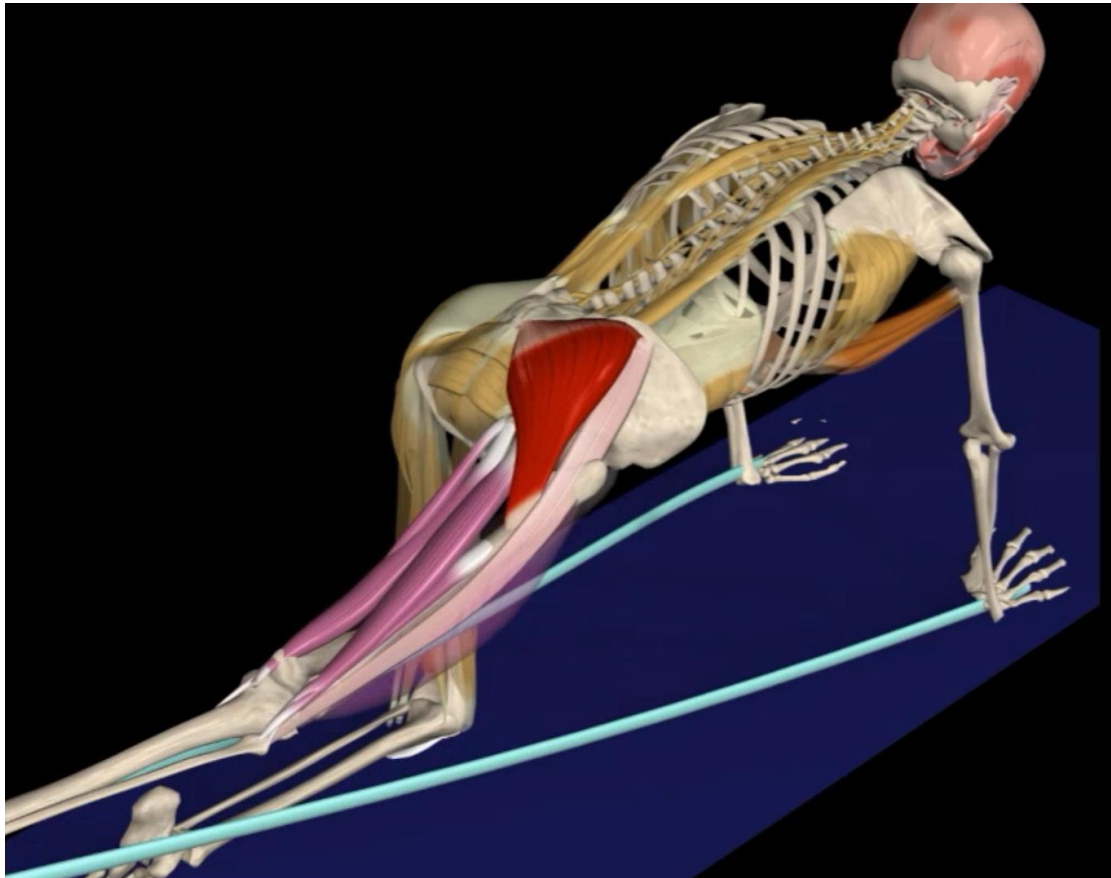
S

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Muskuläre Kräftigung der Lenden-Becken-Hüftregion

Hüft – Hüftextension (Streckung) aus dem Vierfüßler - Stand



3 x 12
Wiederholungen

P

R

A

X

I

S



[Homepage Praxis prae vital](http://www.praevital-darmstadt.de)

www.praevital-darmstadt.de