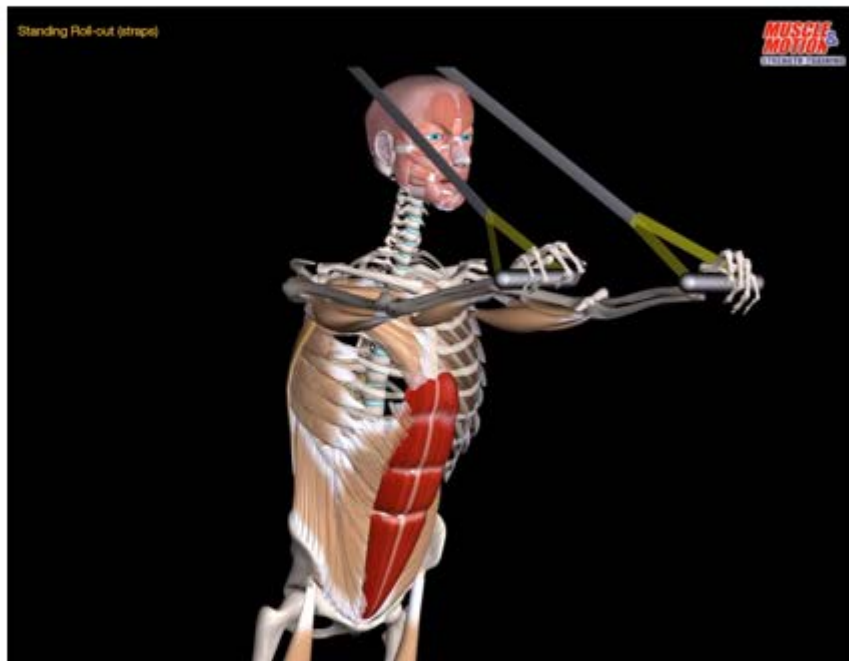


KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Dynamische Stabilisation

Globale Mobilisatoren der LWS / BWS / HWS



Standing Roll Out

Exzentrische Betonung

12 Wiederholungen

3 Serien

Rhythmus 1 – 0 - 3

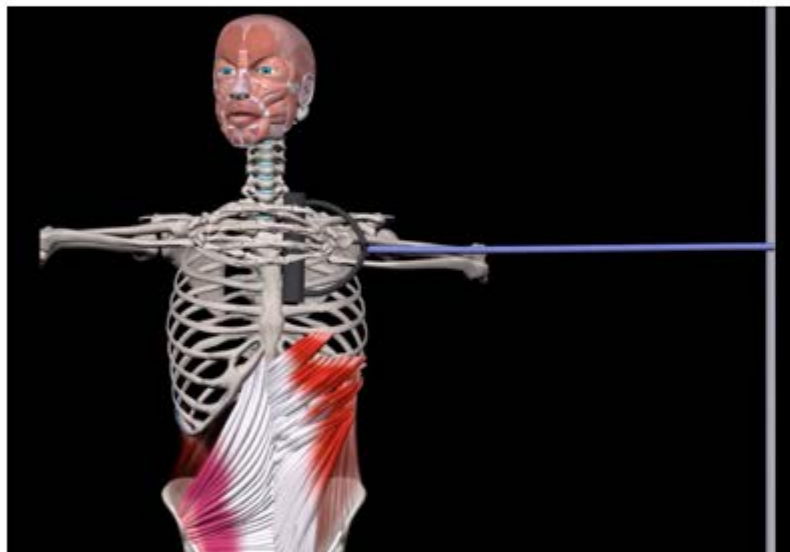
M. rectus abdominis

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Dynamische Stabilisation

Globale Mobilisatoren der LWS / BWS / HWS



M. obliquus abdominis
internus/externus

Thoraxrotation

12 Wiederholungen

3 Serien

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Dynamische Stabilisation

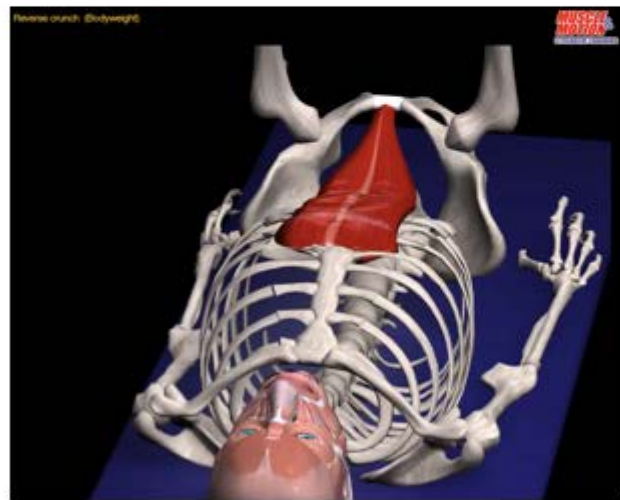
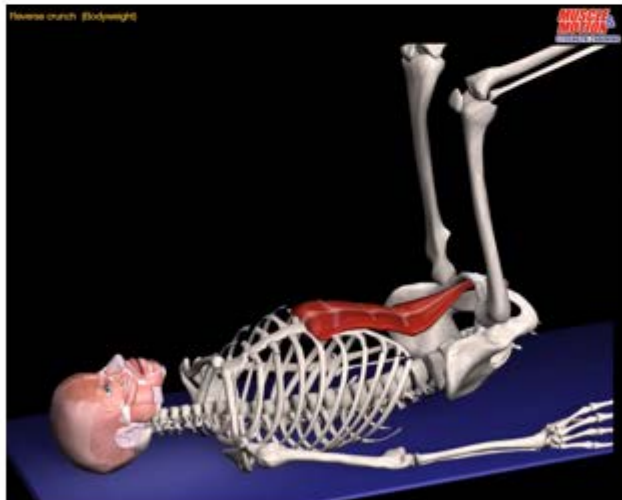
Globale Mobilisatoren der LWS / BWS / HWS

M. rectus abdominis Unterer Anteil

Lower Ab

12 Wiederholungen

3 Serien



KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR



Dynamische Stabilisation

Globale Mobilisatoren der LWS / BWS / HWS

Crunches - Maschine

15 Wiederholungen
3 Serien

