

Kurs zur Kräftigung gelenkumgebender Muskulatur



Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS

3

Teil 1

entwickelt und geleitet von :

Thomas Nikolaus

Sportwissenschaftler M.A.

EAP Qualifikation ★ Medizinische Trainingstherapie



Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS

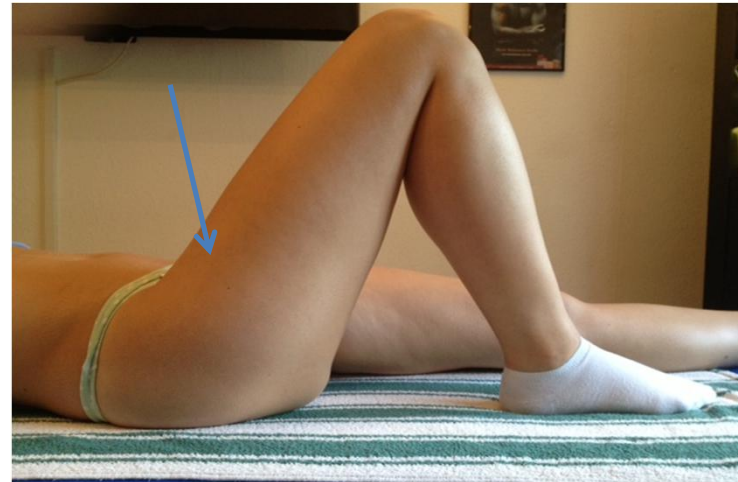
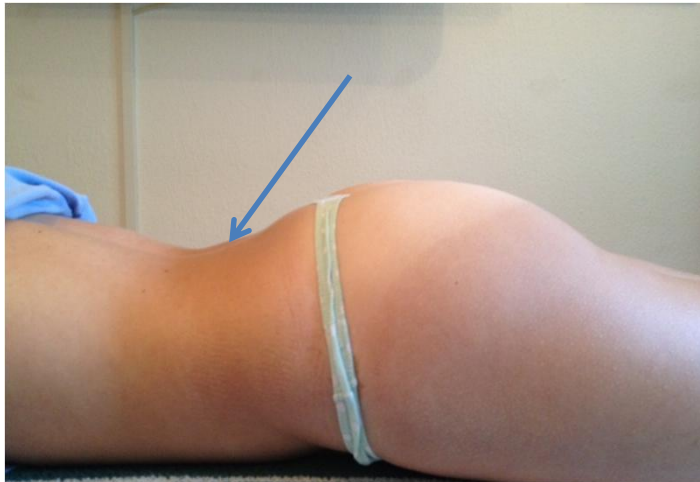


M. multifidus / FTL

M. transversus abdominis

10 x 10 sec anspannen (gleichmäßige Atmung)

Es darf KEINE Bewegung sichtbar werden



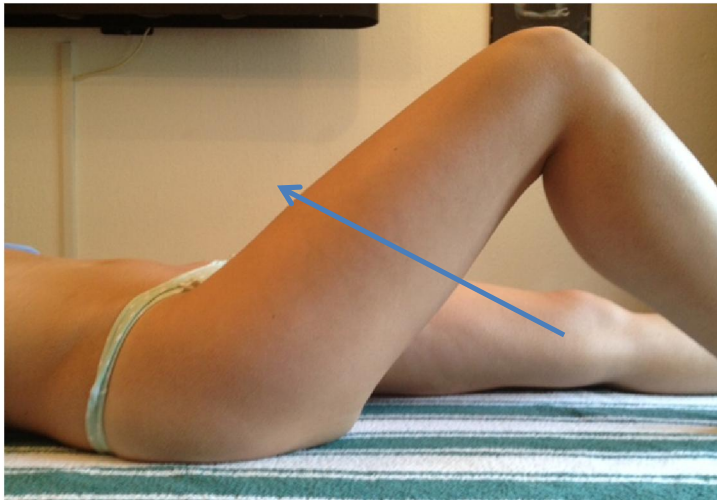
Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS



M. psoas major

10 x 10 sec anspannen (gleichmäßige Atmung)

Es darf KEINE Bewegung sichtbar werden



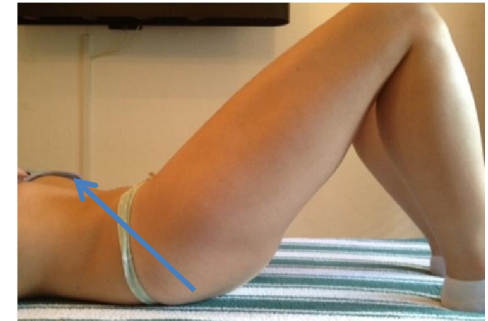
Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS



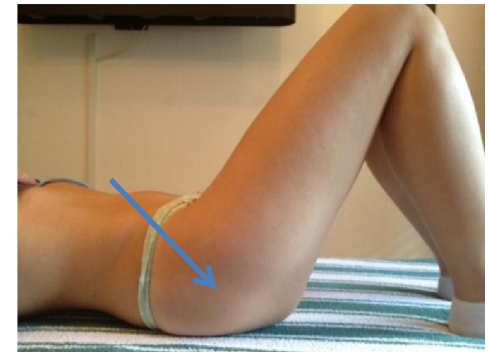
Beckenboden



usatmen ▶



inatmen ▶



Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS



M. quadratus lumborum

10 x 10 sec anspannen (gleichmäßige Atmung)

Es darf KEINE Bewegung sichtbar werden

