

PRÄVENTIVE RÜCKEN STABILISATION

Lokale Stabilisatoren LWS / BWS und HWS

3
Teil 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)

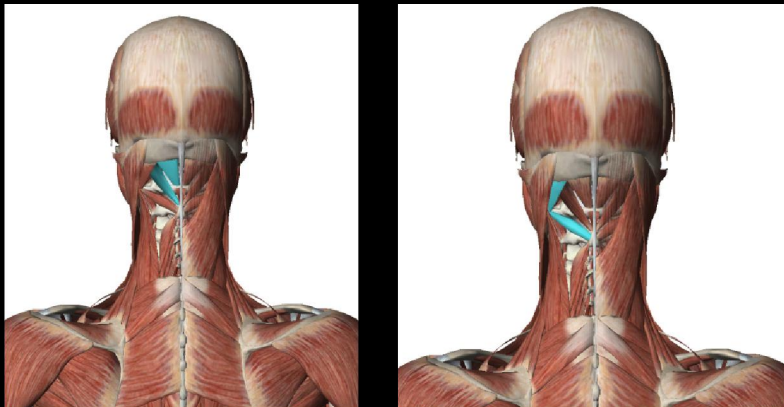


LOKALE STABILISATOREN LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



HUMAN ANATOMY ATLAS
VISIBLE BODY

Kopfstreckung Variante 1

M. rectus capitis posterior minor, M. rectus capitis posterior major,

M. obliquus capitis superior, M. obliquus capitis inferior



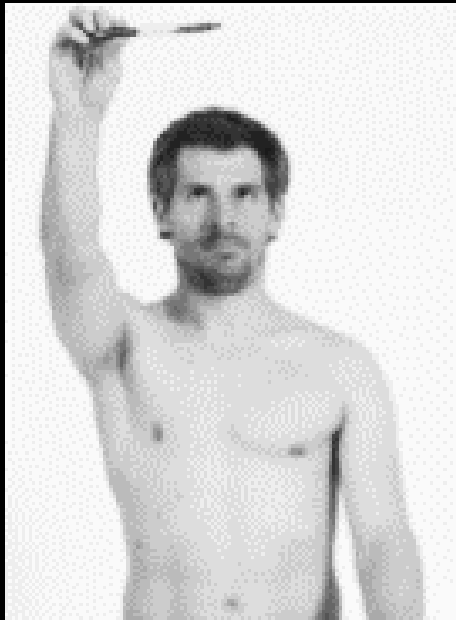
LOKALE STABILISATOREN

LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



Kopfstreckung Variante 2

M. rectus capitis posterior minor, M. rectus capitis posterior major,

M. obliquus capitis superior, M. obliquus capitis inferior

P

R

A

X

I

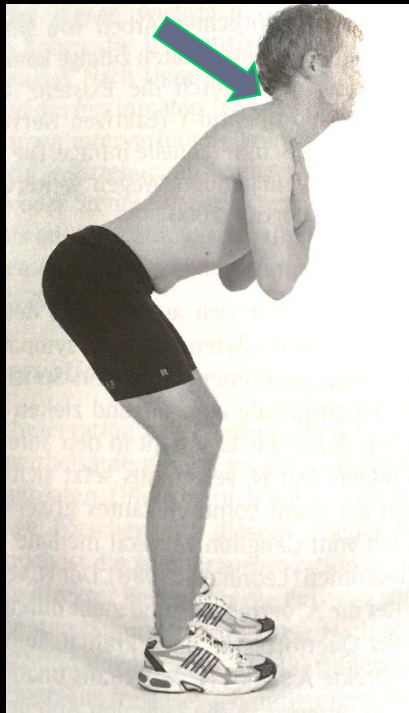
S

LOKALE STABILISATOREN LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



Kopfstreckung aus Hockstellung

Variante 3

M. rectus capitis posterior minor, M. rectus capitis posterior major,

M. obliquus capitis superior, M. obliquus capitis inferior

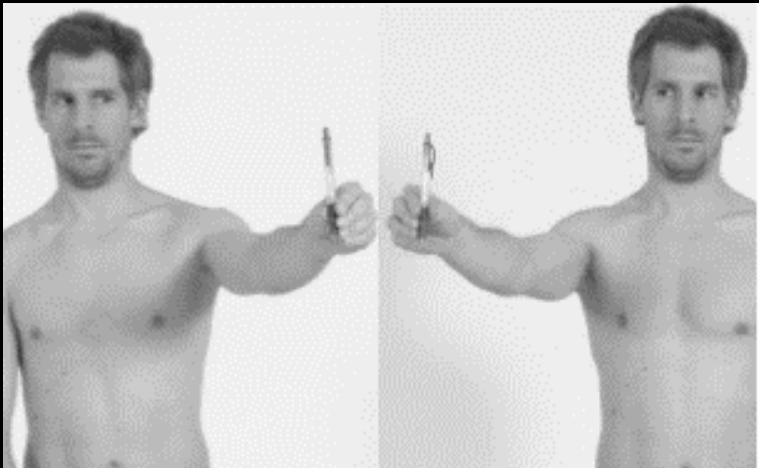
LOKALE STABILISATOREN

LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



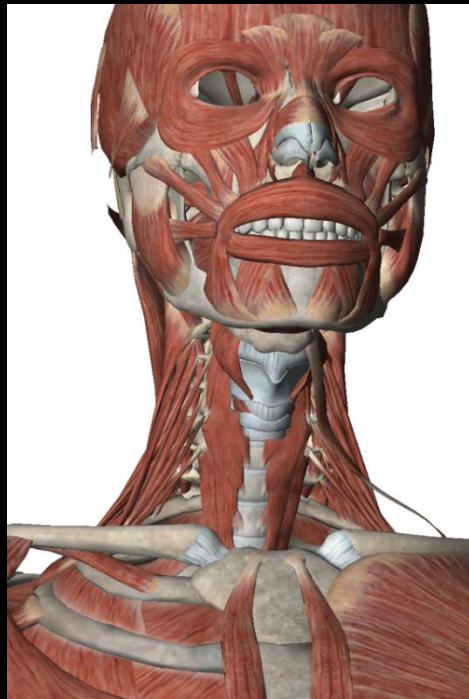
Halswirbelsäulenrotation

LOKALE STABILISATOREN LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)

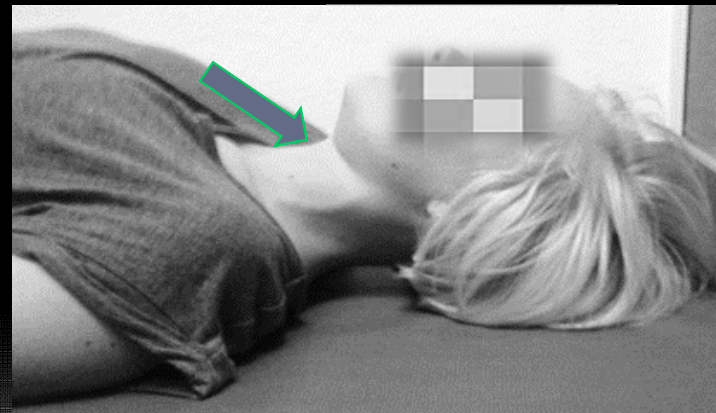


HUMAN ANATOMY ATLAS
VISIBLE BODY™

Kopfbeugung aus Rückenlage

Variante 1

M. rectus capitis anterior, M. longus capitis, M. longus colli, Mm. scalenie



P
R
A
X
I
S

LOKALE STABILISATOREN

LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



Kopfbeugung aus der Streckposition

Variante 2

P

R

A

X

I

S

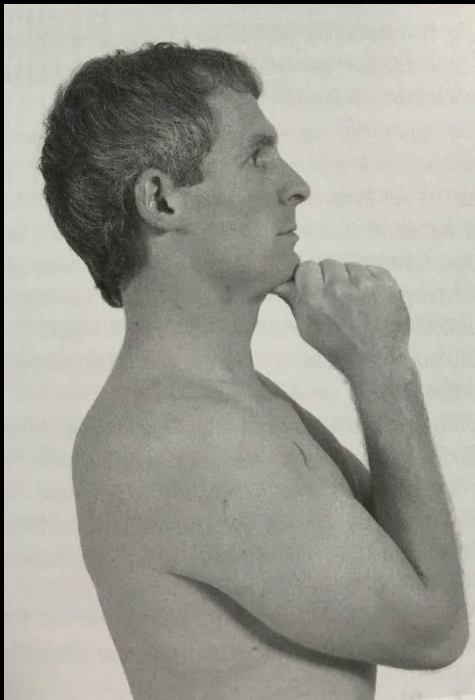
LOKALE STABILISATOREN

LWS / BWS UND HWS



Segmentale Stabilisatoren

10 x 10 sec halten (Es darf KEINE Bewegung zu sehen sein)



Halswirbelsäulenretraktion

P
R
A
X
I
S



prae vital – für ein
beschwerdefreies Leben

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

www.praevital-darmstadt.de