

PRÄVENTIVE RÜCKEN STABILISATION

Funktionelles Krafttraining myofasziabler Ketten

6

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)



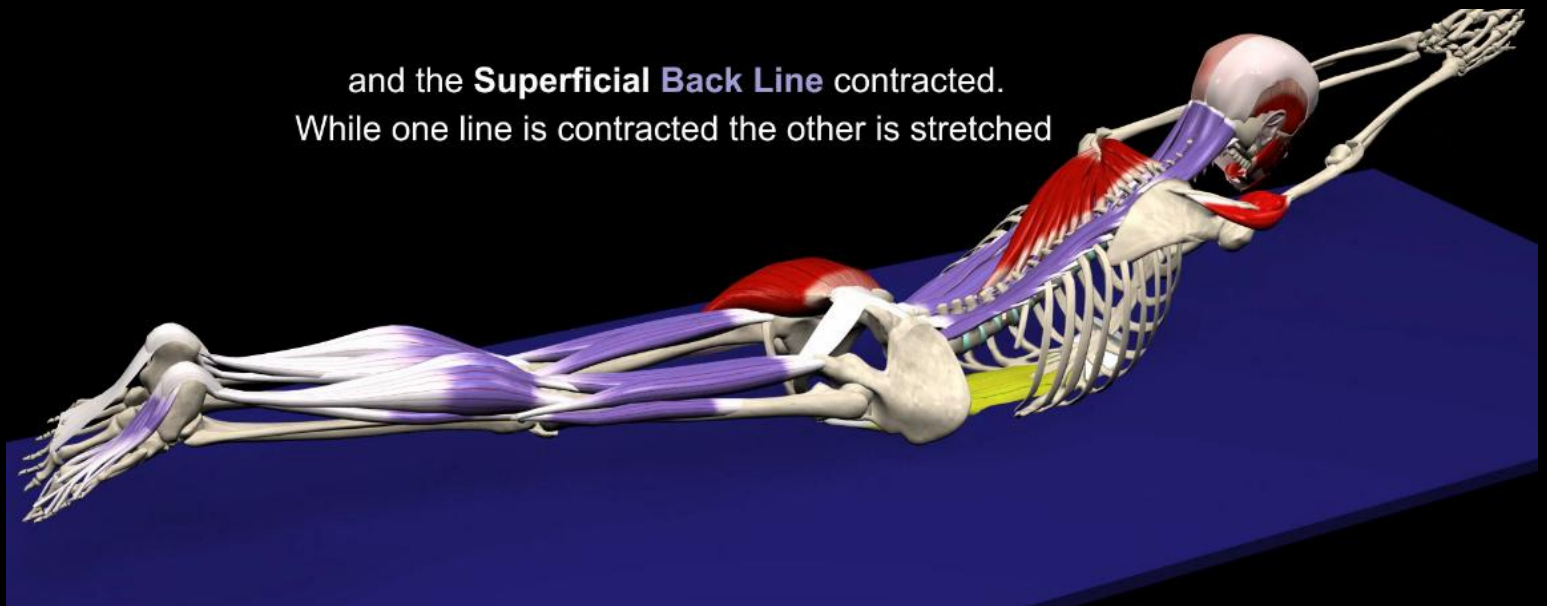
FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING MYOFASZIALER KETTEN



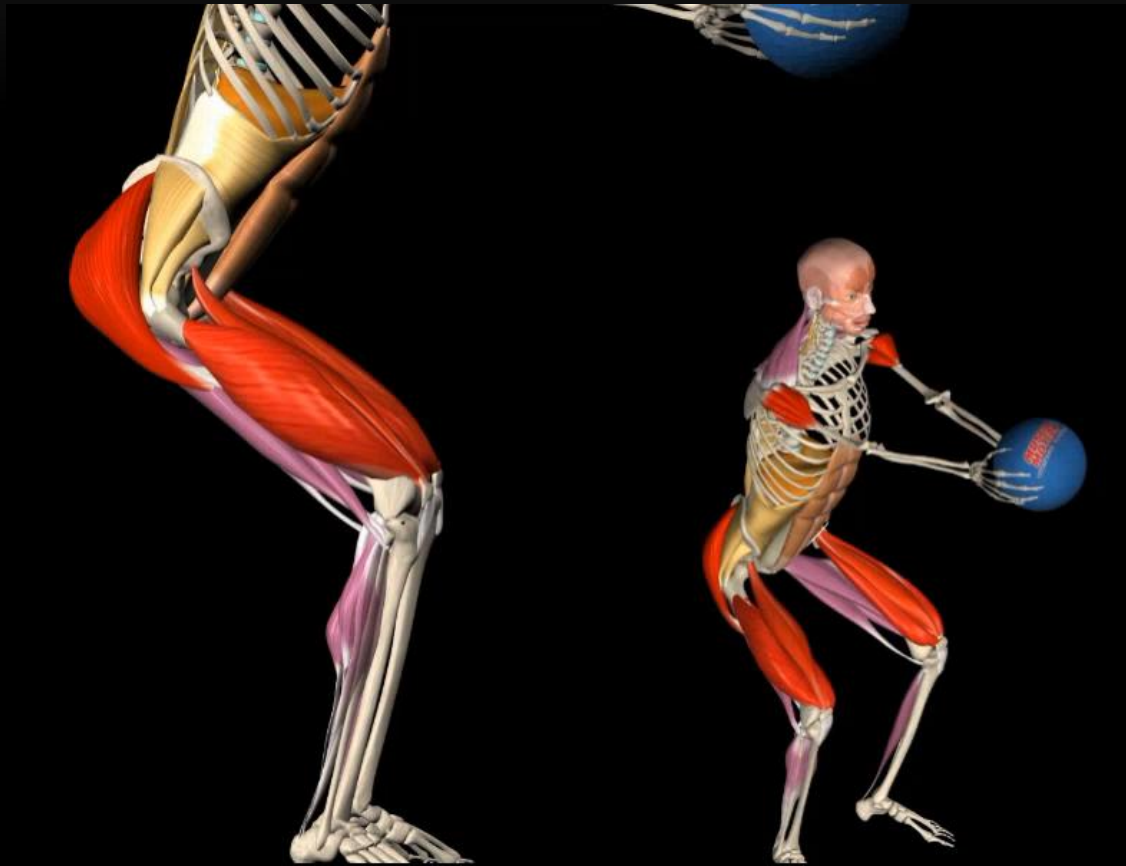
SBL – Extension

10 Wiederholungen
3 Serien

and the **Superficial Back Line** contracted.
While one line is contracted the other is stretched



FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING MYOFASZIALER KETTEN



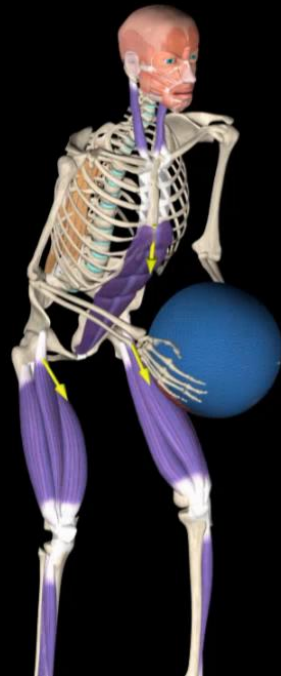
Medicine Ball Wood Chop

10 Wiederholungen
3 Serien

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING MYOFASZIALER KETTEN



Medicine Ball Slams



Medicine Ball Slams

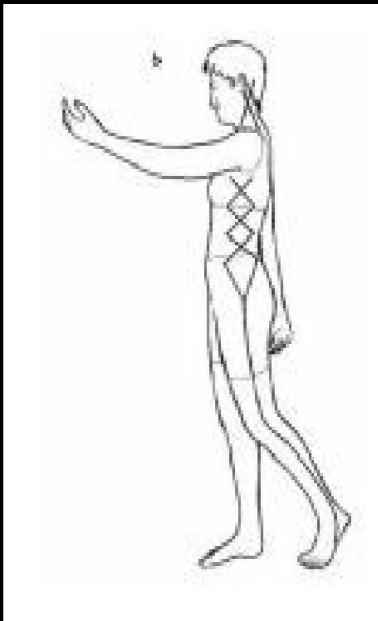
10 Wiederholungen
3 Serien

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING MYOFASZIALER KETTEN



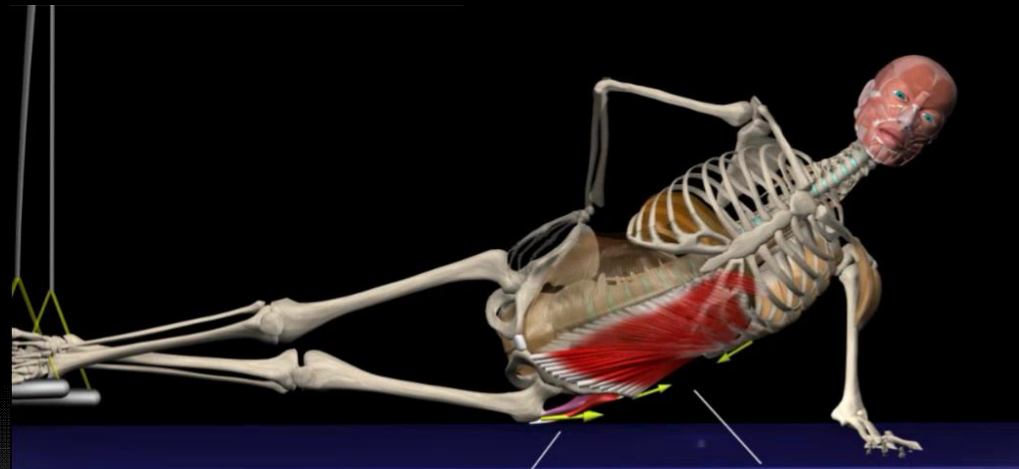
Die ersten 4 „Myofasziale Ketten“ (nach Meyers)

3. Laterale Linie (LL)



Side Bridge

10 Wiederholungen
3 Serien



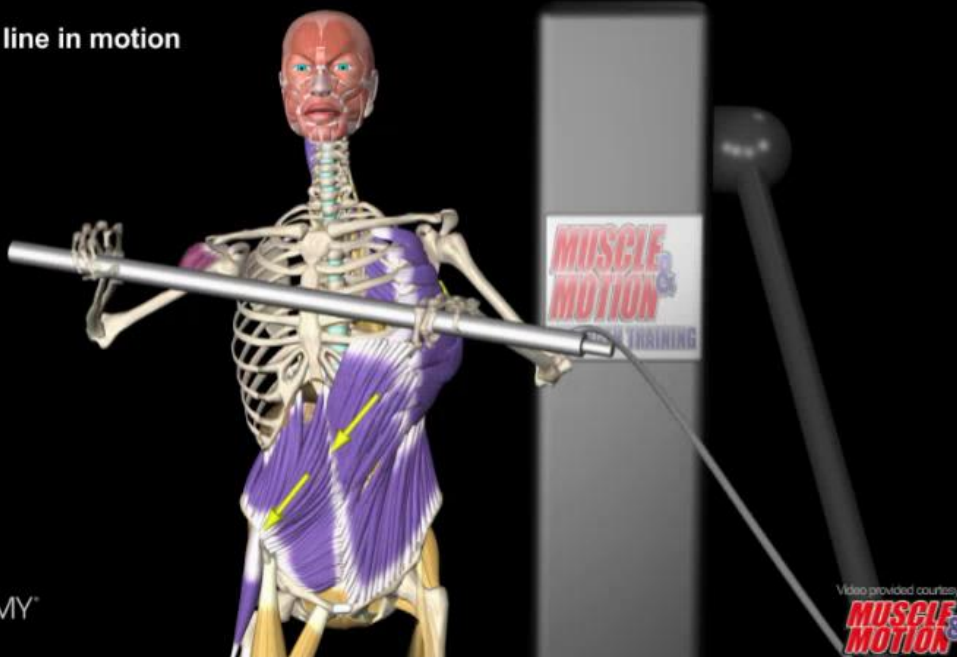
FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING MYOFASZIALER KETTEN



Thorax Rotation und Extension

10 Wiederholungen
3 Serien

The spiral line in motion



 ANATOMY
TRAINS

Video provided courtesy of
 MUSCLE
MOTION



prae vital – für ein
beschwerdefreies Leben

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

www.praevital-darmstadt.de