Stabilität für den Körper: präventives Rückentraining

Fehlbelastungen, Haltungsschäden durch falsches Sitzen und eine schlechte Armhaltungen am Arbeitsplatz, falsches Tragen oder eine ungleichmäßige oder einseitige Belastung im Sport können sich negativ auf den Rumpfbereich, insbesondere HWS-, BWS- oder LWS- Bereiche auswriken. Diese Probleme werden sich ohne gezieltes Ausgleichstraining weiter bis in den Beckenboden und schließlich auch in die ischiocrurale Muskulatur auswirken.

das Ziel:

Für die tägliche Bewegung und Beweglichkeit und den Gang des Menschen geben die Rückenmuskulatur und die Bauchmuskulatur unterstützend Stabilität. Je gezielter diese Muskulatur trainiert ist, desto geringer sind die Belastungen für Bänder, Sehnen und Knochen.

- Rücken-, Becken, Bauchmuskulatur stärken
- präventives Rumpfmuskulaturtraining

Sie können mit mir als Peronaltrainerin ein präventives Rumpfmuskulaturtraining absolvieren. Die Rumpfmuskulatur ist das Verbindungyystem von Wirbelsäule mit dem Brustkorb, Kopf sowie den Armen und Beinen, sie ist daher unser wichtigster Trainingsschwerpunkt.