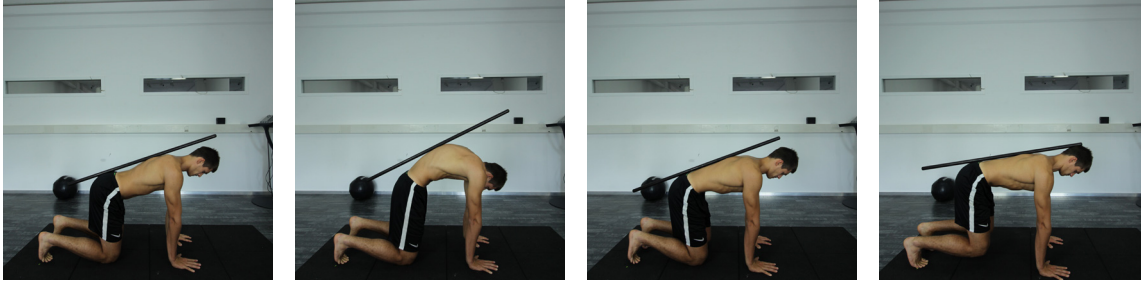


VIERFÜSSLERSTAND

ÜBUNGSABLAUF



HALTEZEIT

min. 2 Sätze á 20 Sek.
max. 3 Sätze á 45 Sek.
(siehe Progressionsbogen)

ZIELMUSKULATUR

➔ Spannungsanker
➔ Spezielle Spannungsanker

FEHLER & LÖSUNGEN

Fehler #1

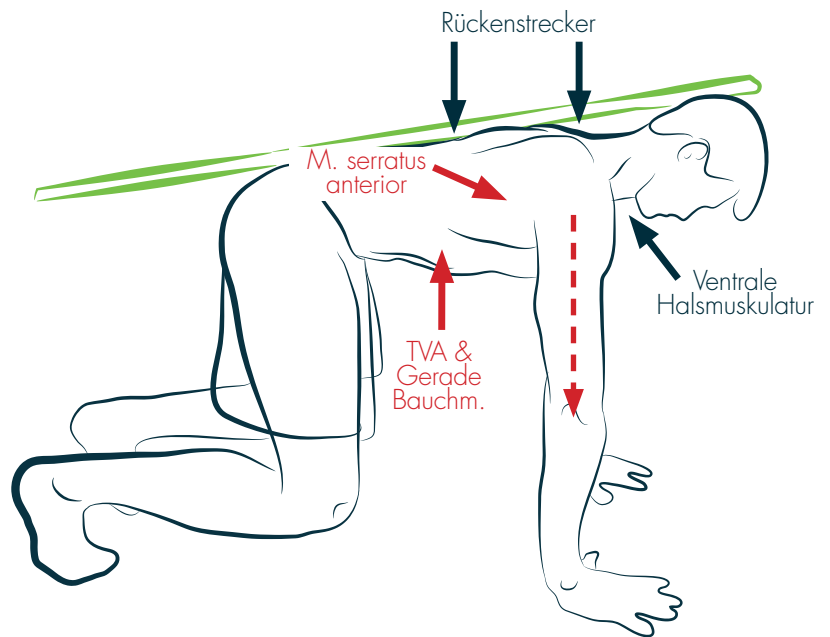
- M. serratus nicht aktiviert

Lösung: Schulter nach außen (zur Seite) & nach vorne schieben (Richtung Boden).

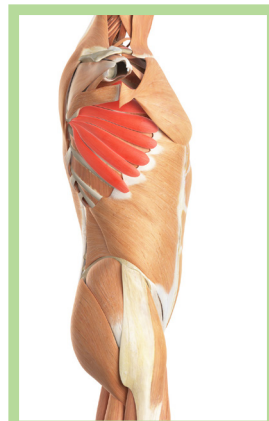
Fehler #2

- Schulter werde nach oben gezogen (Nackenschmerzen)

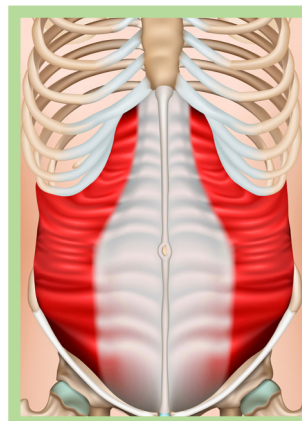
Lösung: Schulterblätter nach unten ziehen.
Neuromuskuläre Manipulation des musculus levator scapulae.



M. serratus anterior



Transversus Abdominis =TVA



Gerade Bauchmuskulatur

