



MIĘŚNIE BRZUCHA

Właściwa aktywacja mięśni brzucha tzn. współpraca mięśni prostych brzucha, jak również stabilizacja i aktywacja mięśni poprzecznych i skośnych brzucha pomaga nam ustabilizować kręgosłup i także utrzymuje właściwą pozycję stawów biodrowych. Stabilizacja tego systemu zapobiega problemom ze stawami biodrowymi, z artrozą i z kręgosłupem lędźwiowym.

Właściwa aktywacja mięśni brzucha tzn. współpraca mięśni prostych brzucha, jak również stabilizacja i aktywacja mięśni poprzecznych i skośnych brzucha pomaga nam ustabilizować kręgosłup i także utrzymuje właściwą pozycję stawów biodrowych. Stabilizacja tego systemu zapobiega problemom ze stawami biodrowymi, z artrozą i z kręgosłupem lędźwiowym.