



## **TIEFES STABILSYSTEM DER WIRBELSÄULE**

Tiefes Stabilisierungssystem der Wirbelsäule stellt ein System dar, in dem die Muskeln und deren Funktion im Einklang sind. Dies betrifft die ganze Wirbelsäule. Wir konzentrieren uns vor allem auf die sog. Körpermitte und deren richtige Funktion. Im oberen Teil ist es das Zwerchfell als eine der Hauptstabilisierungsmuskeln, weiter ist das System der tiefen schrägen und queren Bauchmuskeln und dann das System der Beckenbodenmuskeln, die im unteren Teil wirken. Der richtige Einklang des Zwerchfells mit diesen Muskeln sorgt für richtige Haltung des Brustkorbs, des Beckens, der Hüften und wirkt präventiv gegen die Überlastung der Lendenwirbelsäule.