DIE HÄUFIGSTE URSACHE VON RÜCKENSCHMERZEN SIND UNGESUNDE RÜCKENMUSKEL

* **Vor allem der**[***MULTIFIDUS MUSKEL***](https://de.wikipedia.org/wiki/Musculi_multifidi)**ist für Rückenschmerzen entscheidend**
* [***Muskelatrophie***](https://de.wikipedia.org/wiki/Muskelatrophie)**oder *[Viszeralfett](https://de.wikipedia.org/wiki/Viszeralfett" \o "https://de.wikipedia.org/wiki/Viszeralfett" \t "_blank)* an multifidi Muskeln führt meist zu Rückenschmerzen (**[***Science***](https://cms.e.jimdo.com/app/s980f0ece0700b5a6/p870ebaf064e3a6e3/)**)**
* **Atrophie und Viszeralfett wird am besten mit Trainieren der Muskeln verhindert**

# ZUM EFFEKTIVEN TRAINIEREN DES MUSKELS MUSS DIE ROTATION DES BECKENS VERHINDERT WERDEN

* [***MedX***](https://en.wikipedia.org/wiki/MedX_Corporation)**Trainingsgeräte sind so konzipiert, dass das Becken während des Trainings immobilisiert wird (siehe dazu**[***VIDEO***](https://www.youtube.com/watch?v=SNA0oCsX0f4&ab_channel=CenterForTotalBackCare)**oder**[***VIDEO***](https://www.youtube.com/watch?v=Ao1CkBbe2nw&ab_channel=Dr.DougMcGuff)**) und daher ideal zum Trainieren der Multifidi Muskeln**
* **Leider sind diese Geräte sehr teuer, groß und in wenigen Einrichtungen vorzufinden**
* **Daher habe ich mir ans Ziel gesetzt ein Heimtrainingsgerät für die Multifidi Muskeln zu bauen**
* **Der aktuelle Stand ist auf dieser Website unter**[**Prototyp**](https://cms.e.jimdo.com/app/s980f0ece0700b5a6/p4d4c22a9bb4490f0/)**dokumentiert**
* **Mehr zu den Hintergründen findet sich unter**[**Science**](https://cms.e.jimdo.com/app/s980f0ece0700b5a6/p870ebaf064e3a6e3/)