

# BRÜCKE

24



Mit angezogenen Beinen – Unterschenkel senkrecht zum Boden, Körper mit den Armen nach hinten abgestützt – bewegen Sie den Rumpf in die Brücke (waagrechtes Becken). Dabei abwechselnd das linke und das rechte Bein nach vorne strecken und diese Position 3 bis 5 Sekunden halten. Nach jedem Wechsel gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition (sitzend).

← **Ausführung**

Nacken-, Bauch-, lange Rückenmuskulatur sowie Schulterfixatoren

← **Muskulatur**

immer gleichmäßig atmen – unabhängig von der Bewegung

← **Atmung**

- Rumpf mit der Gesäßmuskulatur fixieren
- Bauch richtig nach oben schieben
- Bein waagrecht und bis in die Zehenspitzen gestreckt

← **Zu beachten**