



BRÜCKE MIT BEIDEN BEINEN

Um den Rücken zu stärken und den Po in Form zu bringen, haben wir eine Übung für euch.

SO GEHT'S

- 1 Lege dich auf den Rücken. Die Beine sind nahezu rechtwinklig gebeugt. Die Arme liegen neben dem Körper.
- 1 Hebe langsam den Po so weit an, dass nur noch die Schultern und der Kopf auf der Unterlage liegen. Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie.
- 1 Halte die Brückenposition kurz und senke dich wieder herab.

WIEDERHOLE

ca. 10-15 mal, bis du eine mittelschwere Belastung empfindest.

