

Rücken, Schulter, Gesäß, Oberschenkel rückseitig Beckenlift (Brücke) in rückwärtigem Stütz:

Starten Sie aus der Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße hüftbreit abgestellt, Oberkörper mit Ellbogen rücklings abgestützt. Heben Sie das Becken bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine gerade Linie bildet.

- Kurz halten – entspannen

Variationen:

- Beine lang Rumpf, Bauch, Schulter Planken:
- Starten Sie im Unterarmstütz. Strecken Sie die Beine, bis Kopf, Rumpf und Becken in einer Linie sind. Die Ellbogen stehen dabei ungefähr schulterbreit, die Füße hüftbreit.
- Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- Halten Sie diese Position möglichst lange.

Wiederholen Sie die Übung noch zwei Mal.

Variationen:

- Heben Sie während der Übung ein Bein oder einen Arm vom Boden ab.
- Stützen Sie sich statt an den Unterarmen an den Händen ab.

Kräftigung

