



Brücke

Bei dieser Übung werden die Rückenstrecker und die Hüftstrecker trainiert. Legen Sie sich auf den Rücken auf einen festen Untergrund. Beugen Sie die Knien bis die Füße etwa unter die Knien stehen. Drücken Sie Ihren Unterrücken leicht in den Boden. Jetzt heben Sie das Gesäß, bis das die Hüfte, die Knien und die Schulter eine Linie bilden. Atmen Sie beim hochgehen aus, und beim runtergehen ein. Wiederholen Sie die Übung 4 x 15 Wiederholungen mit jeweils zwei Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de