

Kräftigung Gesäß und unterer Rücken (Brücke)

WANN Allgemeine Kräftigung der hinteren Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

6mal ca. 10 Sekunden halten.

I



Ausgangsstellung

Mit angewinkelten Beinen am Boden absitzen. Die leichte Rücklage mit den Händen abstützen. Fingerspitzen zeigen dabei möglichst nach vorne. Aus dem Schultergürtel heraus stützen und nicht einsinken. Füße etwa hüftbreit und parallel aufstellen.

II



Ausführung

Gesäß v.a. mit der Kraft der Gesäßmuskeln hochdrücken, bis die Hüfte gestreckt ist, dabei nicht ins Hohlkreuz fallen.

III



Variante für Fortgeschrittene

Zusätzlich Unterschenkel eines Beines nach vorne strecken, beide Knie dabei auf einer Höhe halten.

Wichtig

Bauchmuskulatur in Richtung Wirbelsäule anspannen, Halswirbelsäule nicht überstrecken! Ellbogen leicht gebeugt lassen, Knie parallel halten.

Achtung

Bei Schmerzen in Hand- oder Schultergelenken die Übung in der Rückenlage ausführen.