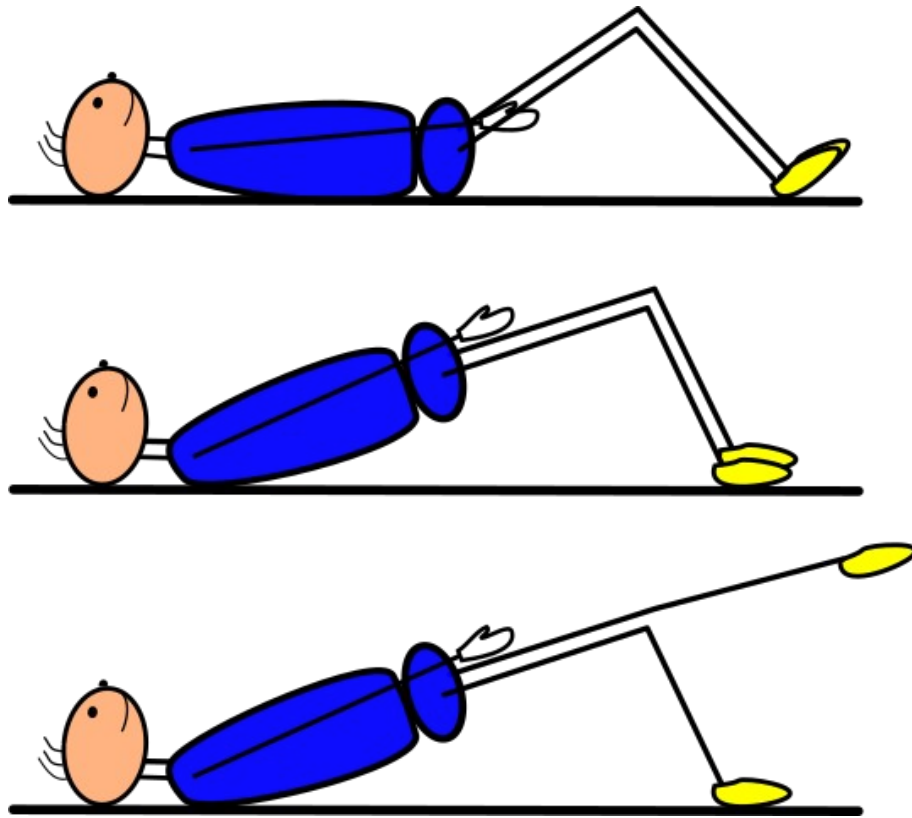


Bridging - Beckenlift



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Rückenlage mit angewinkelten Beinen (ca. 90°)
- Das Becken wird angehoben bis die Wirbelsäule eine Gerade mit den Oberschenkeln bildet
- Die Schultern bleiben auf dem Boden

Variante: Position wird gehalten und abwechselnd wird ein Bein langsam gestreckt, kurz gehalten und dann wieder abgesenkt.

Zeit: Keine Zeitvorgabe. Wer kann die Übung am längsten halten.