

5. Übung - Beckenbrücke

Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beschreibung:

Am Boden liegen und die Beine auf den Ball oder Sessel angewinkelt legen | langsames Anheben des Beckens | dabei den Druck verstärken und mit den Armen gegen den Boden drücken | die Anspannung halten Gesäßpacken anspannen | dann langsames Senken in die Ausgangsposition

3 x 15 bis 20 Wiederholungen

