

Schulterbrücke (Bridge)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Füße hüftbreit unter den Knien positionieren • Arme neben Oberkörper ablegen • Becken anheben • Kopf, Schulter und Füße haben immer Bodenkontakt • Becken wieder Richtung Boden bewegen (ohne abzulegen)
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Abwärtsbewegung, Becken bleibt möglichst lange oben • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern • Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel)



So geht's!



Geht noch mehr?