

Übung 10

Brücke



- mit dem Rücken auf die Matte legen
- Füße abstellen und Gesäß nach oben drücken
- Beine abwechselnd ausstrecken und Gesäß zum Boden und wieder nach oben bewegen

- 10 - 15 Wiederholungen oder
- 30 Sekunden halten

