

Adventskalender

Tür 9



Die heutige Bewegung ist:

B R Ü C K E

10 38

Die Brücke kräftigt die Rückenmuskulatur.
Die Übung kann in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen umgesetzt werden:



Einfach:

Die Arme bleiben auf dem Boden liegen.

Der Po wird angehoben, dabei Bauch und Po anspannen.



Mittel:

Der Oberkörper stützt sich auf den Unterarmen.

Der Po wird angehoben, dabei Bauch und Po anspannen.



Schwer:

Die Arme stützen.

Der Po wird angehoben, dabei Bauch und Po anspannen.