

Übung zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Brücke: Bronze



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Führen Sie das Gesäß langsam nach oben, bis der Körper eine Gerade bildet und senken Sie das Gesäß wieder bis kurz vor den Boden ab.

Dann wieder nach oben führen. In der Bewegung liegt das Gewicht nur noch auf den Füßen und Schultern bzw. Armen. Dabei ziehen Sie den Bauchnabel bewusst nach innen und spannen das Gesäß an.

Die Übung wird insgesamt zehnmal wiederholt, es folgt eine kurze Pause, dann schließen Sie noch einmal zehn Wiederholungen an.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes