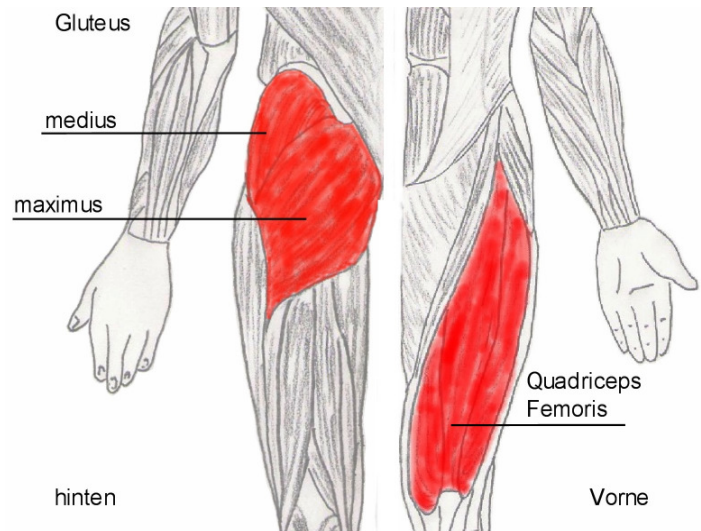


Einbeinige halbe Brücke

Zusätzlich zu der kräftigenden Wirkung dieser Übung wirkt sie auch noch als Gleichgewichtsübung, die die Koordination zwischen den Muskeln fördert. Durch den einbeinigen Stand bei der Übung werden die vier großen Muskeln des Oberschenkels (Quadriceps Femoris) und die Gesäßmuskulatur (Gluteus) zusätzlich zur Streckmuskulatur in der Hüfte trainiert. Durch die Bewegung innerhalb der Übung sind die verschiedenen Muskelgruppen gefordert durch gezielte Anspannung und Entspannung das Gleichgewicht herzustellen, das fördert die Koordination und „Kommunikation“ zwischen den Muskeln.



Wichtig:

Bei bestehenden Beschwerden in der Halswirbelsäule nehmen Sie bitte eine andere Übung für den Bein- und Gesäßbereich, da diese Übung die Beschwerden verstärken kann.

Wenn das Knie während dieser Übung anfangen sollte zu Schmerzen versuchen Sie es bitte mit der „halben Brücke“

Wiederholungen:

Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam auf 3 Serien à 10 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden. Ziel ist es 3 Serien von je 15 Wiederholungen zu durchzuführen.



1. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und verschränken Sie die Hände im Nacken. Legen Sie nun den rechten Fuß auf das linke Knie.



2. Beim Ausatmen heben Sie das Becken und wenn Sie wieder einatmen senken Sie das Becken in eine schwebende Position knapp über den Boden ab.

Stabilisieren Sie während der Übung das Becken, indem Sie Bauch- und Pomuskeln anspannen.