



Bridging

Diese Übung führt zu einer generellen Körperspannung. Die Kräftigung zielt vor allem auf die Bauch-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur ab. Diese Muskelpartien brauchen wir zur Stabilisierung des Beckens und der Lendenwirbelsäule.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände parallel zum Körper, die Beine sind etwa hüftbreit aufgestellt. Nun heben Sie das Becken Richtung Decke, so weit, dass sich eine gerade Linie von Oberschenkel und Oberkörper ergibt.

Möglichkeiten:

- Rollen Sie bei der Bewegung Wirbel für Wirbel langsam auf oder ab.
- Wenn Sie das Becken an der obersten Position haben, halten Sie diese Stellung für 20 – 30 Sekunden.
- Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades heben Sie ein Bein kurz hoch. Profis können die Beine auf einen Gymnastikball stellen.

Personen mit einem frisch operierten Hüftgelenk sollten diese Übung erst ab der erlaubten Vollbelastung machen, da hierbei ein erhöhter Anpressdruck in der Hüftpfanne entsteht.