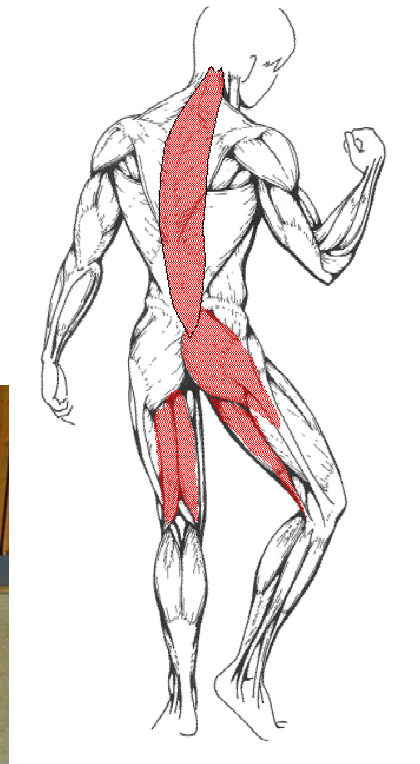


117: Brücke mit Ball

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten, Gymnastikbälle oder Medizinbälle



Bewegungsbeschreibung:

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und der Ball auf den Bauch gelegt.
- Dann wird die Hüfte angehoben und der Ball wird mit einer Hand unter dem Gesäß und dem Rücken durchgeschoben.
- Der Ball wird mit der anderen Hand entgegengenommen und über den Bauch zurückgerollt, dabei wird die Hüfte abgesenkt.