

Stabilisation »Brücke«

Für die Stabilisation der **hinteren** Muskulatur der **Wirbelsäule** und der **Beine** eignet sich die Übung »Brücke«. Sie ist eine modifizierte Version der bekannten gymnastischen Übung. Am besten geht es in Rückenlage auf dem Fußboden, auf einer Matte oder einem Teppich.

Rückenlage

- Knie und Hüften **anbeugen** und die Füße **weit** nach **außen** aufstellen.
- Die **Füße** so weit wie möglich an das **Gesäß** heranziehen, am besten mit den Händen nachhelfen.
- Die **Knie** noch etwas **weiter** als die Füße nach außen »kippen«.
- Die Arme neben dem Körper ablegen und in **Außenrotation** drehen, die Handrücken liegen dann auf dem Boden.
- Das Becken **anheben** und oben halten, die LWS ist dann **leicht** im **Hohlkreuz**.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, später bis zu **15** Sekunden.
- **Pause** zu Beginn **60** Sekunden, später vielleicht weniger Sekunden.
- Führen Sie so bitte **3** bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch mittags.