

Brücke mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf einen Gymnastikball, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.
4. Steigerung: Schließen Sie Ihre Augen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Führen Sie nun nochmal die Bewegung aus.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Piriformis-Syndrom
- Beckenschiefstand

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Rumpfstabilität und Propriozeption
- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und