

## Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (letzter Teil): Schulterbrücke



**1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln Sie die Beine an, sodass die Unterschenkel fast senkrecht stehen. Die Arme liegen seitlich am Körper auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach unten.** Fotos: Bernhard Weizenegger



**2. Nun heben Sie Ihr Gesäß so weit an, dass Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel eine Linie ergeben. Zwei Sekunden halten. Führen Sie nun das Becken wieder Richtung Boden, setzen Sie es aber nicht ab. Wiederholen Sie diese Bewegung 15 Mal.**

● **Wofür?** Diese Übung stärkt die Gesäßmuskeln, den unteren Rücken und die hinteren Oberschenkelmuskeln.

● **Wie oft?** Anfänger machen 15 Mal die Schulterbrücke, Fortgeschrittene 20 Mal – je zwei Sekunden halten. Profis halten die Position der Schulterbrücke und strecken dabei 20 Mal ein Bein im Wechsel nach vorne. Je zwei Sätze.

● **Worauf ist zu achten?** Dass der Rücken gerade ist und der Oberkörper zusammen mit den Oberschenkeln eine gerade Linie er-

gibt. Den Po zweimal fest anspannen.

● **Das sagt die Trainerin** „Diese Übung ist ideal für Leute mit bürotypischen Rückenproblemen. Sie stärkt den unteren Rücken und ist auch für Menschen mit Bandscheibenproblemen gut geeignet. Außerdem kann man bei dieser Übung nichts falsch machen“, sagt Sabine Striedl, Fitness-Expertin aus Augsburg.

● **Übung verpasst?** Alle Folgen von „Fit in den Frühling“ finden Sie im Internet unter [augsburger-allgemeine.de/fit](http://augsburger-allgemeine.de/fit). (lea)

