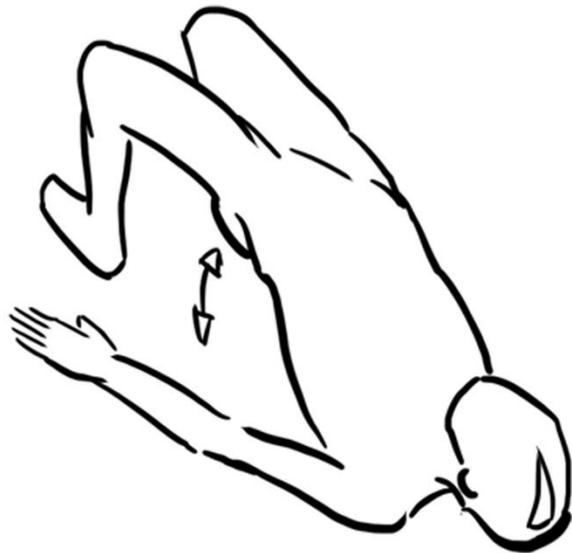




Nackenbrücke

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte in Rückenlage



INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Nacken und Füße sind am Boden, Hüfte wird auf und ab bewegt

MATERIAL

- Gymnastikmatte