

## Glut- Bridge



Jede Altersgruppe



30 – 60  
sek je S.



frontale  
Rumpfmuskulatur

Kraft

### Ziel:

Training der frontalen Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Ganzkörperstabilität.

### Ausführung:

Im Unterarmstütz sollten Kopf, Rücken und Gesäß möglichst eine Gerade bilden. Dabei darf der Rücken nicht durchhängen. Die Ellenbogen sowie die Hände werden schulterbreit positioniert.

### Variation/Tipps:

Bei der Ausführung sollten Bauch und Gesäß bewusst angespannt werden. Eine erhöhte unangenehme Spannung im tiefen Rücken sollte vermieden werden. In dem Fall hängt der Sportler i.d.R. zu sehr durch.

