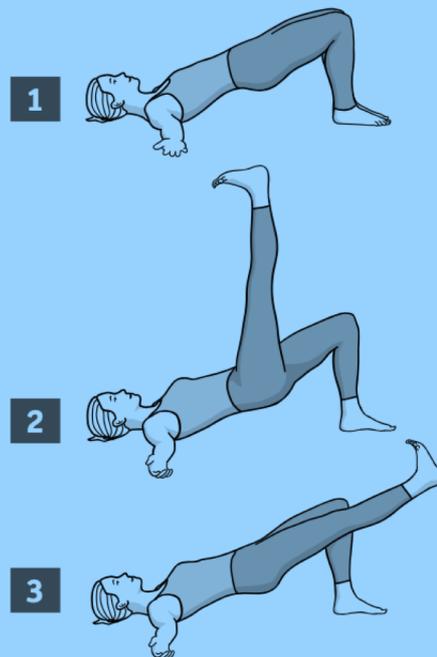


# Shoulder Bridge



1. Aus der Rückenlage das Becken und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrollen, bis das Körpergewicht auf dem Schultergürtel ruht.
2. Einatmend ein Bein nach oben zur Decke strecken und den Fuß beugen.
3. Mit der Ausatmung das Bein senken, mit der Einatmung wieder heben. Nach Bedarf mehrere Male wiederholen. Den Fuß absetzen und wieder Wirbel für Wirbel abrollen.

**Hinweis:** Das Becken während der ganzen Übung parallel zur Decke ausrichten. Der Fuß kann im Wechsel gebeugt und gestreckt werden. **Variante:** Nur das Spielbein gestreckt heben und senken, ohne das Becken und die Wirbelsäule aufzurollen.