



# Be *fit* Stay *fit*

## DIE BRÜCKE

für einen knackigen Po & einen starken unteren Rücken

Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Stelle deine Füße Richtung Po auf. Deine Knie bleiben stabil mittig.

Drücke nun deine Hüfte Richtung Decke, so hoch es geht! Komme langsam wieder tiefer bis kurz vor den Boden – nicht absetzen, direkt wieder hoch Richtung Decke. Mache die Übung in deiner Atemfrequenz.

Halte 30 Sekunden durch. Absolviere in dieser Zeit 3 Durchgänge mit kurzen Pausen.

Steigere dich nach 4 Workouts auf 45 Sekunden. Nach weiteren 4 Workouts auf 1 Minute.

Du tust damit aktiv etwas für einen gesunden, fitten und straffen Körper!

Deine Daniela Geister

