

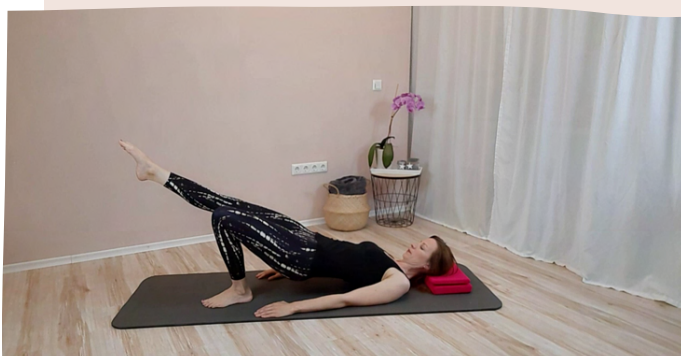
## bridging



In der Rückenlage während der Ausatmung nach oben rollen in die Schulterbrücke )



Während der Einatmung Bein anziehen, während der Ausatmung Bein strecken



*Tip:*

Du kannst auch steigern und das Bein gestreckt hoch & tief nehmen