

Fit mit dem BBV - Tag sieben: Zweipunktstütz

BOCHOLT (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Wer aber nicht gänzlich auf Sport verzichten möchte, dem bietet das Bocholter-Borkener Volksblatt in nächster Zeit täglich eine Übung, die ihm helfen soll, fit zu bleiben. Diese Aufgabe übernehmen für uns von TuB Bocholt Stefanie Seggwiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die siebte Übung ist der Zweipunktstütz. Er dient der Kräftigung des langen Rückenstreckers und der tiefen Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Startposition ist der Vierfüßler-

stand. Die Knie sind unter den Hüftgelenken, die Hände unter den Schultergelenken abgestellt, die Ellenbogen leicht gebeugt. Diagonal lösen sich ein Arm und ein Bein vom Boden und werden aktiv gestreckt.

Die Daumen zeigen zur Decke, die Fußspitzen zum Boden. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Arm und Bein werden gesenkt und gehoben. Wichtig ist es, die Bauchspannung zu halten und zu atmen. Danach folgt dann ein Seitenwechsel.

Variationen:

- Ellenbogen und Knie unterm Rumpf zusammenbringen
- Unterarmstütz
- Zusatzgewicht in der Hand



Kerstin Behm zeigt den Zweipunktstütz. Aus dem Vierfüßlerstand werden ein Arm und ein Bein aktiv gestreckt...



...dann werden sie unter dem Körper zusammengezogen, ehe sie erneut gestreckt werden.

FOTOS: SVEN BETZ