

## Start der neuen Serie Fit mit dem BBV - Tag eins: Dynamischer Beckenlift



Kerstin Behm zeigt den dynamischen Beckenlift. Die Übung stärkt den unteren Rücken, Gesäß und die Oberschenkelrückseite.

**BOCHOLT** (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Coronapandemie 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 Seggeviß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die erste Übung ist der dynamische Beckenlift. Sie dient zur Kräftigung des unteren Rückens, Gesäßes und der Oberschenkelrückseite.

Startposition ist die Rückenlage. Die Arme werden neben dem Rumpf abgelegt. Dann das Becken heben und senken, dabei Bauch und Gesäß anspannen und gleichmäßig atmen.

Variationen:

- Arme zur Decke strecken
- Füße auf die Fersen stellen
- je ein Bein anheben



Wer es gerne etwas schwieriger hat, hebt zusätzlich die Arme und streckt ein Bein in die Luft.

FOTOS: SVEN BETZ