

Fit mit dem BBV - Tag zwei: Taillenwippe

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 an, die ihm helfen soll, fit

zu bleiben. Diese Aufgabe übernehmen für uns von TuB Bocholt Stefanie Seggewiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Phy-

siofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, die staatlich geprüfte Physiotherapeutin ist.

Die zweite Übung ist die Taillenwippe. Sie dient der Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Startposition ist die Seitlage. Der untere Ellenbogen wird unter dem Schultergelenk gestützt, der obere Arm stützt vor dem Rumpf. Die Beine sind aktiv gestreckt in der Verlängerung der gestreckten Hüfte. Die Fußinnenkanten sind geschlossen, der obere Fuß stützt das untere Sprunggelenk, der Kopf befindet sich in der Verlängerung zur Wirbelsäule. Dann gilt es, das Becken zu heben und zu senken. Dabei muss die Bauchspannung gehalten und gleichmäßig geatmet werden.

Variationen:

- den oberen Arm am Rumpf ablegen
- den oberen Arm zur Decke strecken
- das obere Bein anheben



Stefanie Seggewiß zeigt hier die Taillenwippe, bei der sie als Variante den oberen Arm zur Decke streckt. Beine und Hüfte sind gestreckt...



... dann gilt es, das Becken zu heben und zu senken. Dabei muss die Bauchspannung gehalten werden.

FOTOS: SVEN BETZ