

Fit mit dem BBV - Tag drei: Po-Runder / Beinlift im Unterarmstütz



Kerstin Behm zeigt den Po-Runder / Beinlift. Aus dem Unterarmstütz wird das Bein ...

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 dritte Übung ist der Po-Runder / Beinlift im Unterarm-

stütz. Die Übung dient der Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und des unteren Rückens.

Startposition ist der Unterarmstütz. Die Knie sind unter den Hüftgelenken, die Ellenbogen unter Schultern abgestellt. Ein Bein wird auf Hüfthöhe 90 Grad gebeugt. Dann wird ein Bein gesenkt und wieder bis Hüfthöhe angehoben, dann Beinwechsel. Wichtig ist dabei, die Bauchspannung zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Variation:

□ Ausgangsposition Vierfüßler-



... auf Hüfthöhe 90 Grad gebeugt und bis Hüfthöhe angehoben. Als Variation ist der Vierfüßlerstand möglich.

FOTOS: SVENBETZ