

Fit mit dem BBV - Tag vier: Planke



Bei der Planke sind die Unterarme aufgestützt, die Knie sind abgelegt. Das Becken hebt Stefanie Seggewiß an, um Bauchspannung aufzubauen. . .

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 Seggewiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die vierte Übung ist die Planke. Diese Übung dient der Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Startposition ist die Bauchlage. Die Arme sind im Unterarmstütz abgelegt, die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. Die Knie sind abgelegt, die Fußballen aufgestellt. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Nun wird Bauchspannung aufgebaut und das Becken vom Boden angehoben. Die Spannung wird so lange wie möglich aufrechterhalten und dabei regelmäßig geatmet.

Variation:

- Beine strecken
- ein Bein anheben
- aus dem Handstütz hochdrücken



. . . schwieriger wird die Übung, wenn die Beine gestreckt sind und sich die Knie in der Luft befinden.

FOTOS: SVEN BETZ