



Kerstin Behm zeigt, wie es geht: Arme und Beine werden beim Flieger aktiv gestreckt.

FOTO: SVEN BETZ

Fit mit dem BBV - Tag fünf: Beinlift in Bauchlage/Flieger

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 fünfte Übung ist der Arm- und Beinlift in Bauchlage/Flieger. Diese Übung dient der Kräftigung des langen Rückenstreckers und der tiefen Rückenmuskulatur.

Startposition ist die Bauchlage. Arme und Beine werden aktiv gestreckt, die Daumen zeigen zur

Decke und die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule angehoben, dabei werden die Beine gehoben und gesenkt. Wichtig ist, die Bauchspannung zu halten und zu atmen.

Variation:

□ diagonal Arme und Beine anheben.

□ Zusatzgewicht in die Hände.