

Fit mit dem BBV - Tag sechs: Power-Seit-Crunch



Beim Power-Seit-Crunch ist der untere Arm in der Startposition in der Luft, die obere Hand stützt an, die Knie sind aktiv gestreckt...

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

Die sechste Übung ist der Power-Seit-Crunch. Diese Übung

dient zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Startposition ist die Seitlage. Der untere Arm wird nach vorne oder hochgehalten, die Hand des oberen Armes zum Stütz vorm Rumpf aufgestellt. Die Beine sind in Verlängerung des Oberkörpers, die Knie aktiv gestreckt. Beim Ausatmen werden die Beine und der Rumpf angehoben, die Bauchspannung dabei gehalten und weiter geatmet

Variation:

Das untere Bein bleibt am Boden (leichter)

Der untere Arm wird in Vorhalte am Boden abgelegt



... dann bringt Stefanie Seggewiß die Beine und den Rumpf in die Höhe und hält dabei die Bauchspannung.

FOTOS: SVEN BETZ