

Fit mit dem BBV - Tag zehn: Hüftrotation im Stütz



In der Ausgangslage hat Stefanie Seggewiß die Ellenbogen unter den Schultern aufgestützt und den Fußballen aufgestellt...

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 zehnte Übung ist die Hüftrotation im Stütz. Ziel dieser

Übung ist die Ganzkörperkräftigung. Startposition ist der Unterarmstütz. Die Ellenbogen stützen unter den Schultern, die Fußballen sind aufgestellt. Je ein Bein wird unter dem Rumpf durch und zurückgeführt. Dabei gilt es, die Bauchspannung zu halten und weiter regelmäßig zu atmen.

Variation:

- Je länger das Spielbein ausgestreckt wird, umso schwerer wird die Übung.
- Während der Rotation die Hüfte bis auf den Boden bringen.
- Die Übung aus dem Handstütz starten.



... dann führt sie je ein Bein unter dem Rumpf durch und wieder zurück. Dabei gilt es, die Bauchspannung zu halten.

FOTOS: SVENBETZ