

Fit mit dem BBV - Tag elf: Erhöhter Ausfallschritt



Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Dann beugt Kerstin Behm...

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 elfte Übung ist der erhöhte Ausfallschritt. Diese Übung dient der Kräftigung der Bein- und Ge-

säßmuskulatur. Startposition ist der Einbeinstand mit abgelegtem Vorderfuß auf dem Stuhl. Dabei ist der Rücken zum Stuhl gedreht. Das abgelegte Bein ist leicht gebeugt, die Arme sind fest. Es gilt, Bauchspannung aufzubauen und zu halten. Dann das Standbein beugen und darauf achten, dass das Knie über oder hinter dem Sprunggelenk steht. Das Standbein ist dann aktiv zustrecken

Variation:

- Die Arme in Vor- oder Hochhalte.
- Leichter Absprung vom Standbein.
- Über die Fersen arbeiten.



... das Standbein. Das Knie bleibt über/ hinter dem Sprunggelenk. FOTOS: SB