

## Fit mit dem BBV - Tag acht: Beinlift in Schräglage



Aus der Seitlage heraus beginnt Stefanie Seggewiß die Übung. Das untere Bein ist gebeugt, das obere Bein und die Hüfte sind 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 achte Übung ist der Beinlift in Seitlage. Diese Übung stärkt die Gesäßmuskeln sowie die schrägen Bauchmuskeln. Start-

position ist die Seitlage. Das untere Bein wird gebeugt, das obere Bein aktiv in Hüftstreckung gestreckt. Der Kopf wird auf den Oberarm oder Ellenbogen abgelegt. Es gilt, Bauchspannung aufzubauen und das Taillendreieck hochziehen. Das Bein wird gehoben und gesenkt. Dabei müssen die Hüftstreckung und die Rumpfspannung beibehalten und gleichmäßig geatmet werden.

Variationen:

- Das Spielbein wird nach vorne gezogen gehoben und gesenkt.
- Das Spielbein wird im Kniegelenk gebeugt gehoben und gesenkt.



... und dann wird das Taillendreieck hochgezogen und das obere Bein gehoben und gesenkt.

FOTOS: SVENBETZ