

Fit mit dem BBV - Tag neun: Beckenlift



Die Beine von Kerstin Behm sind beim Beckenlift zunächst angewinkelt, die Arme liegen gestreckt auf dem Boden...

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 neunte Übung ist der Beckenlift. Er dient zur Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur.

Startposition ist die Rückenlage. Die Beine werden nacheinander entspannt zur Decke gehoben, die Arme sind neben dem Rumpf abgelegt. Dann wird das Schambein langsam Richtung Bauchnabel eingerollt, bis sich das Becken vom Boden löst. Wichtig ist es, langsam und ohne Schwung zu arbeiten. Anschließend wird das Becken wieder gesenkt. Die Bauchspannung muss gehalten und gleichmäßig geatmet werden.

Variationen:

- Arme Richtung Decke führen
- Becken in der oberen Position kurz halten



... dann wird das Schambein langsam Richtung Bauchnabel eingerollt, bis sich das Becken vom Boden löst.

FOTOS: SVEN BETZ