

## Fit mit dem BBV - Tag 18: Erhöhter Liegestütz



Aus dem Handstütz auf der Stuhlkante beugt Kerstin Behm die Arme nach außen...

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

Die 18. Übung ist der erhöhte Liegestütz. Diese Übung dient zur Kräftigung der Brustmuskulatur. Die Startposition ist der Handstütz auf der Stuhlkante.

Die Hände stützen unter den Schultern, während die Schulterblätter zur Wirbelsäule gezogen werden. Gleichzeitig wird Bauchspannung aufgebaut und gehalten. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Dann werden die Arme nach außen gebeugt und das Brustbein zur Stuhlkante gebracht. Ganz wichtig ist es, dabei die Körperspannung zu halten und gleichmäßig zu atmen. Anschließend werden die Arme aktiv gestreckt.

Variation:  
 Den Handstütz zwischen zwei Stühlen vollziehen.  
 Den Oberkörper unter die Stuhlkante senken.  
 Ein Bein anheben.



... und bringt das Brustbein zur Stuhlkante. Anschließend werden die Arme wieder aktiv gestreckt.

FOTOS: SVENBETZ