

Fit mit dem BBV - 20. und letzter Tag: Erhöhter Trizepsdip



Zu Beginn stützt Stefanie Segewiß ihre Hände unter den Schultern, die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen ...



... Die Ellenbogen werden nach hinten gebeugt und das Brustbein zur Stuhlkante gebracht. Dann werden die Ellenbogen wieder gestreckt. FOTO: SB

BOCHOLT (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Wer aber nicht gänzlich auf Sport verzichten möchte, dem bot das Bocholter-Borkener Volksblatt in den vergangenen vier Wochen täglich eine Übung, die ihm helfen sollte, fit zu bleiben. Diese Aufgabe übernahmen für uns von TuB Bocholt Stefanie Seggewiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin. Heute nun endet die Serie

Die 20. und letzte Übung ist der erhöhte Trizepsdip. Diese Übung gilt der Kräftigung der Oberarmrückseite. Startposition ist der Handstütz auf Stuhlkante. Die Hände stützen unter den Schultern, die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen. Dann wird Bauchspannung aufgebaut und gehalten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Ellenbogen werden nach hinten gebeugt und das Brustbein zur Stuhlkante gebracht. Dabei ist es wichtig, die Körperspannung zu halten und gleichmäßig zu atmen. Dann werden die Ellenbogen wieder aktiv gestreckt.

Variation: ein Bein anheben.