

## Fit mit dem BBV - Tag 14: Dips



Startposition von Stefanie Seggewiß ist der rückwärtige Handstütz. Die Fersen sind aufgestellt, die Beine gebeugt...

**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 14. Übung sind Dips. Sie dienen der Kräftigung der Triizepsmuskulatur. Startposition ist

der rückwärtige Handstütz auf einer Stuhlkante. Die Fersen sind aufgestellt, die Beine gebeugt. Dann wird Bauchspannung aufgebaut und gehalten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Ellenbogen werden bewusst nach hinten gebeugt und aktiv gestreckt. Dabei wird das Gesäß in Richtung Boden gesenkt. Wichtig: Auch bei dieser Übung darf das regelmäßig atmen nicht vergessen werden!

Variation:

- Beine werden aktiv gestreckt.
- Ein Bein wird angehoben.
- Der Körper wird in der unteren Position etwas gehalten.



... dann werden die Ellenbogen bewusst nach hinten gebeugt und aktiv gestreckt. Dabei wird das Gesäß in Richtung Boden gesenkt. FOTOS: SVENBETZ