

Fit mit dem BBV - Tag 13: Erhöhtes Bergsteigen



Startposition ist der Handstütz. Die Hände sind schulterbreit, die Ellenbogen und die Hüfte sind gestreckt und der Rücken lang...



... danach zieht Kerstin Behm ihre Knie im Wechsel in Richtung ihres Brustbeins.

FOTOS: SVEN BETZ

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 13. Übung ist das erhöhte Bergsteigen. Diese Übung gilt der Kräftigung der Stütz- und der Verbesserung der Ausdauer.

Startposition ist der Handstütz auf der Sitzfläche eines Stuhls. Die Hände sind schulterbreit unter den Schultern aufgestellt, die Ellenbogen aktiv gestreckt und der Rücken lang. Hinzu kommt eine Hüftstreckung. Die Fußballen sind hüftbreit aufgestellt, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Dann Bauchspannung aufbauen und atmen. Danach sind die Knie im Wechsel Richtung Brustbein zu ziehen.

Variationen

- Beine federnd
- Bewegungsfrequenz steigern