

Fit mit dem BBV

- Tag zwölf: Hacker



Beim Hacker steht Stefanie Seggewiß hüftbreit. Die Beine sind gebeugt und die Arme werden so weit wie möglich in die Vorhalte gebracht, ehe sie alternierend auf und ab bewegt werden.

FOTO: SVEN BETZ

BOCHOLT (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Corona-Pandemie 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 zwölfte Übung ist der Hacker. Diese Übung dient zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Gestartet wird im Stehen. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Beine werden gebeugt, der Oberkörper in die Vorneigung gebracht. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Dann den Rumpf in die Länge bringen und dabei Bauchspannung aufbauen. Die Arme so weit wie möglich in die Vorhalte bringen, die Daumen zeigen zur Decke. Dann die Arme alternierend auf und ab bewegen und atmen.

Variationen:

- Das Gesäß tief in die Hocke bringen
- Das Tempo der Armbewegung steigern