

## Fit mit dem BBV - Tag 19: Kreuzheben im Sitz



Nachdem Stefanie Seggewiß die Arme schulterbreit über den Kopf gestreckt hat, neigt sie den Oberkörper aus dem Hüftgelenk nach vorne ...

**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 19. Übung ist das Kreuzheben im Sitz. Diese Übung dient zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Die Startposition ist im Sitzen.

Der Oberkörper wird angespannt und aufgerichtet. Dabei befindet sich der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme (gegebenenfalls mithilfe eines Handtuchs) werden schulterbreit in die Hochhalte gebracht. Die Handgelenke befinden sich dabei in Verlängerung der Unterarme, das Handtuch wird auseinandergezogen.

Dann aus dem Hüftgelenk den Oberkörper nach vorne neigen – dabei die Grundspannung aufrechterhalten und regelmäßig atmen – und sich wieder aufrichten.

Variation:  
□ Arme beim Aufrichten heranziehen



Dann richtet sie sich wieder auf. Dabei werden in der alternativen Variante die Arme unter Spannung an den Körper gezogen.

FOTOS: SVEN BETZ