



Stefanie Seggewiß' Standbein ist zu Beginn leicht gebeugt, das Spielbein in Hüftstreckung ...

Fit mit dem BBV - Tag 17: Seitlift im Stand

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, Physiofitness-

trainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die 17. Übung ist der Seitlift im Stand. Diese Übung dient der Kräftigung der Beinmuskulatur und der Taille.

Startposition ist im Einbeinstand, gerne unterlagert auf einer Handtuchrolle oder Ähnlichem. Das Standbein ist leicht gebeugt, das Spielbein in Hüftstreckung.

Die Fußspitze wird nach oben gezogen und Bauchspannung aufgebaut. Dann gilt es, das Spielbein in der Hüftstreckung seitlich zu heben und zu senken. Dabei regelmäßig atmen.

Variation:

- Das Spielbein in Höhe und Bewegungsfrequenz variieren.
- Beim Heranziehen das Knie beugen und zur Brust bringen.



... dann gilt es, das Spielbein in der Hüftstreckung seitlich zu heben und zu senken. FOTOS: SVEN BETZ