

Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz (plank) bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), abwechselnd ein Bein heben und senken (alternierende Hüftextension).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen). Die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante:

In Liegestützposition (statt Unterarmstütz).

