

Bergtraining: Unser Angebot für Ihr Heimtraining



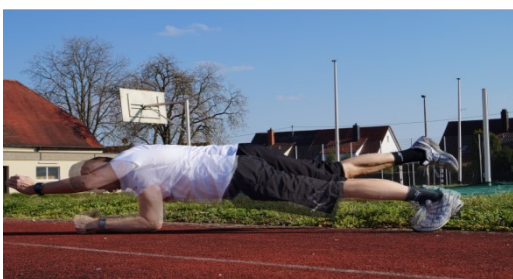
Woche 3: Planking-Variationen

Klassische Plank



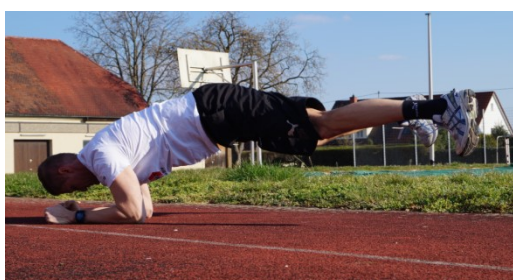
Liegestützposition: Mit dem Bauch auf den Boden legen und die Ellbogen unter den Schultern platzieren. Die Unterarme liegen parallel zum Körper. Nacken gerade halten und Punkt zwischen den Händen fixieren. Hochdrücken und der Körper bildet eine Linie. Spannung aufbauen und Bauchnabel einziehen.

Plank mit Arm- und Beinheben



Ausgangsposition wie in Bild 1. Jetzt linker Arm strecken und rechtes Bein vom Boden nehmen und halten. Danach rechter Arm strecken und linkes Bein vom Boden nehmen und halten. Immer im Wechsel. **Zum Einstieg kann auch nur immer ein Bein oder Arm gehalten werden!**

Plank Jacks



Ausgangsposition wie in Bild 1. Mit den Beinen vom Boden abdrücken, die Beine in der Luft öffnen und wieder mit geschlossenen Beinen landen. Körper bleibt dabei immer unter Spannung.

Variation: Gleiche Abfolge nur in der Liegestützposition!

Von der Plank in den Liegestütz



Ausgangsposition wie in Bild 1. Jetzt von den Ellenbogen in die Liegestütze aufrichten. Hierzu mit dem rechten Arm beginnen und danach folgt der linke Arm. Aus dem Liegestütz wieder zurück in gleicher Reihenfolge in die Plankposition..... <https://www.youtube.com/watch?v=rACy-0g1CuY>

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen (Dauer) steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.