

1. PLANK



Muskelgruppe: Ganzkörper (speziell Bauch und Rücken)

Ausführung:

- Ihr stützt euch mit den Unterarmen ab und macht eure Hände zu Fäusten.
- Die Arme müssen schulterbreit auseinander sein und euer Ellenbogen ist direkt unter eurer Schulter platziert.
- Die Arme und Fäuste drücken in die Matte.
- Die Beine sind nach hinten gestreckt (wie bei einem Liegestütz).
- Spannt nun den Rumpf und den Popo an und bringt euren Körper in eine Linie
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und schaut nach unten zwischen die Hände.

Haltet nun diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand)