

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: Plank seitlich

Die in dieser Übung trainierten Muskeln: Primär die seitlichen Bauchmuskeln, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Schultern.

- Seitlich mit ausgestreckten Beinen hinlegen, und einen Unterarm auf dem Boden positionieren.
- Nun hochdrücken und das Becken nach oben schieben.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

einfacher

- Mit einem Knie auf dem Boden bleiben, die Beine leicht angewinkelt lassen und anschliessend hochdrücken. Durch den kürzeren Hebelarm ist nun weniger Gewicht zu bewältigen.

schwieriger

- Den oberen Arm in der seitlichen Plank Position nach oben ausstrecken, ihn dann nach unten bringen und unter dem Körper durchstrecken, währenddessen den Oberkörper leicht eindrehen. Anschliessend den Arm wieder nach oben bringen und diese Bewegung wiederholen.

Bemerkungen

- Die Schulter befindet sich in der seitlichen Plank-Position direkt über dem Ellbogen.
- Sich während der Übung vorstellen, ein Seil um die Hüfte zu haben, das immer leicht nach oben zieht.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO