Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: Plank diagonal

Diese Übung spricht primär die geraden und die seitlichen Bauchmuskeln an, sekundär die Schultern, Arme und die Hüftbeuger.

1. Zu Beginn in die Liegestützposition begeben.
2. Nun das rechte Knie diagonal nach vorne zum linken Handgelenk bringen.
3. Anschliessend das rechte Knie in die Ausgangsposition zurückbringen und dasselbe mit dem linken Knie ausführen.

einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Das Knie nicht ganz bis zum Handgelenk führen, sondern nur bis unter den Bauch und wieder zurück.

schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

Bemerkungen

- Das Becken soll sich über die Bewegung nach vorne leicht eindrehen.
- Ausatmen, wenn das Knie nach vorne geht, einatmen beim Zurückbringen des Knies.

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