

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: Plank auf der Rolle

In dieser Übung trainierte Muskeln: Primär die Rumpfmuskulatur, sekundär der Oberkörper und Beine (statisch).

- Die Unterarme auf der Rolle positionieren und darauf achten, dass sich die Schultern über den Ellenbogen befinden.
- Nun in die Plank-Position gelangen und den gesamten Körper unter Spannung bringen.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

einfacher

- Einen Plank auf den Unterarmen oder den Händen mit ausgestreckten Armen (ohne Rolle) machen.

schwieriger

- Sich vorstellen, an den Ellenbogen und Zehen Magnete zu haben, die sich gegenseitig anziehen. Zusätzlich Spannung im Bauchraum erzeugen ohne das Becken zu weit nach oben zu schieben.

Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass der Bauchraum unter Spannung bleibt und die Beine fast ganz durchgestreckt sind.
- Vom Gefühl her mit den Unterarmen aktiv von der Rolle wegdrücken, um zusätzlich Spannung zu erzeugen.

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