

Zwei effektive Übungen für mehr Stabilität im Alltag


KörperKultur konkret: Wie kannst Du, egal welchen Sport Du ausübst, deine Rumpfstabilität verbessern? Die «Plank» (inklusive Varianten) ist für den mittleren Rumpfbereich, insbesondere für die Bauchmuskeln, eine der besten Übungen. Auch, weil sie die Wirbelsäule nicht überlastet. Fränzi Mägert, Mitarbeiterin SRS, Mentorin und Wellnesstrainerin, zeigt uns, wie es geht.

Gerader «Plank»

1. Spanne die Rumpfmuskulatur bewusst an, indem du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst. Dabei atmest du normal weiter.
2. Stütze dich in Bauchlage auf die Unterarme, halte die Beine angespannt und leicht geöffnet. Bei der einfacheren Variante gehe auf die Knie. Bilde mit dem Körper eine gerade Linie wie ein Brett (Plank).
3. Bleibe im Minimum während 40 Sekunden in dieser Position.



Seitlicher «Plank»

1. Lege dich ausgestreckt auf eine Seite und stütze dich dabei auf den Unterarm ab. Die Beine liegen parallel und die Füße übereinander.
2. Stütze dich vom Boden ab, indem du die Rumpfmuskulatur beanspruchst. Oberkörper, Hüfte und Beine bilden dabei eine gerade Linie. Bei der einfacheren Variante bleibt das untere Knie angewinkelt auf dem Boden.
3. Die Hüfte langsam absenken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederhole dies im Minimum 15 Mal. 



Zwei weitere Übungen für mehr Stabilität im Alltag

Egal welcher Sport: Rumpfstabilität verbessern ist immer gut. Die «Plank» mit Varianten ist für den mittleren Rumpfbereich eine der besten Übungen. Auch, weil sie die Wirbelsäule nicht überlastet. Fränzi Mägert, Mitarbeiterin bei SRS, Mentorin und Wellnesstrainerin, zeigt uns, wie es geht.

Mit den ersten zwei «Plankübungen» aus dem letzten News könntest du dir eine gute Grundkraft im Rumpfbereich antrainieren. Die nächsten beiden Plankvarianten hier sind eine Steigerung, welche mehr Kraft und Stabi-

lität erfordern. Wenn sie zu streng sind, dann bleibe noch bei den ersten Übungen.

PDF der ersten Übungen:
tinyurl.com/plank-news-123

Commando Plank – Unterarmstütze

1. Spanne die Rumpfmuskulatur bewusst an, indem du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst. Dabei atmest du normal weiter. Stütze dich in Bauchlage auf die Hände, die Arme und Beine sind gestreckt und dein Nacken bildet mit der Wirbelsäule eine gerade Linie.
2. Senke den einen Unterarm langsam auf den Boden und wiederhole das Ganze mit dem anderen Arm. Dabei bleibt dein Rumpf ganz ruhig.
3. Kehre in die Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Übung im Minimum 8 Mal.



Seitlicher Plank mit gekreuzten Beinen

1. Lege dich auf eine Seite und stütze dich auf die Hand ab. Die ausgestreckten Beine sind gekreuzt. Deine Brust ist und bleibt während der Übung offen.
2. Hebe das Becken und halte dabei dein Arm komplett durchgestreckt.
3. Senke das Becken langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole dies im Minimum 8 Mal. 🏹

