

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. 

