



ÜBUNG DES MONATS: UNTERARMSTÜTZ/PLANK

Materialauswahl

Keine erforderlich (optional: Matte für Komfort)

Ziel der Übung

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur (Core), Verbesserung der Ganzkörperstabilität und Unterstützung einer gesunden Haltung.



Ausgangsposition

Stütz auf den Ellenbogen und Knien, Füße auf den Zehenspitzen. Ellenbogen unter den Schultern und Blick zum Boden. Schultergürtel und Bauch anspannen, dann Knie strecken.



Ausführung

Position halten, gleichmäßig atmen. Dauer: 10–60 Sekunden, je nach Leistungsniveau. Ausatmen bewusst in die Spannung, gleichmäßig weiteratmen.

Technik-Hinweise

- Körper bleibt in einer Linie und unter Spannung – kein Durchhängen im Becken, kein Hohlkreuz.
- Schultern stabil, nicht hochziehen.
- Bauchspannung aktiv halten, Gesäß leicht anspannen.

Häufige Fehler & Korrekturen

- Fehler: Beckenposition zu tief → Korrektur: Bauchspannung aktivieren, Gesäß leicht anspannen. Gesäß lieber etwas zu weit oben als zu weit unten, da der Bauch besser aktiviert werden kann.
- Fehler: Kopf hängt → Korrektur: Blick zum Boden, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Fehler: Schultern nicht in der richtigen Position → Korrektur: Ellenbogen unter den Schultern, Brust öffnen.



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

Varianten

- Leichter: Knie auf den Boden (verkürzter Hebel) oder Oberkörper erhöht. Plank auf Händen, da so mehr Spannung im Schultergürtel aufgebaut werden kann.
- Schwerer: Füße erhöht oder dynamische Varianten (z. B. Arm-/Beinheben).
- Zusatz: Seitstütz oder Plank mit Rotation für zusätzliche Core-Aktivierung.

Zielgruppe

Geeignet für alle, besonders effektiv für Core-Training und Rumpfstabilität.

Sicherheitsaspekte

Keine maximale Haltezeit erzwingen. Bei Schulter- oder Rückenproblemen: Belastung reduzieren oder Variante mit Knie nutzen.

Praxis-Tipp

Lass die Teilnehmenden bewusst die Spannung „von Kopf bis Fuß“ halten – Qualität vor Dauer.

Weitere interessante Details

Der Plank ist eine der effektivsten Eigengewichtsübungen für den Core (wichtig dabei: richtige Core-Aktivierung). Er verbessert die Ganzkörperstabilität und beugt Rückenproblemen vor – ideal für funktionelles Training.