

Brett – Plank – Unterarmstütz / Variationen

Allgemeines:

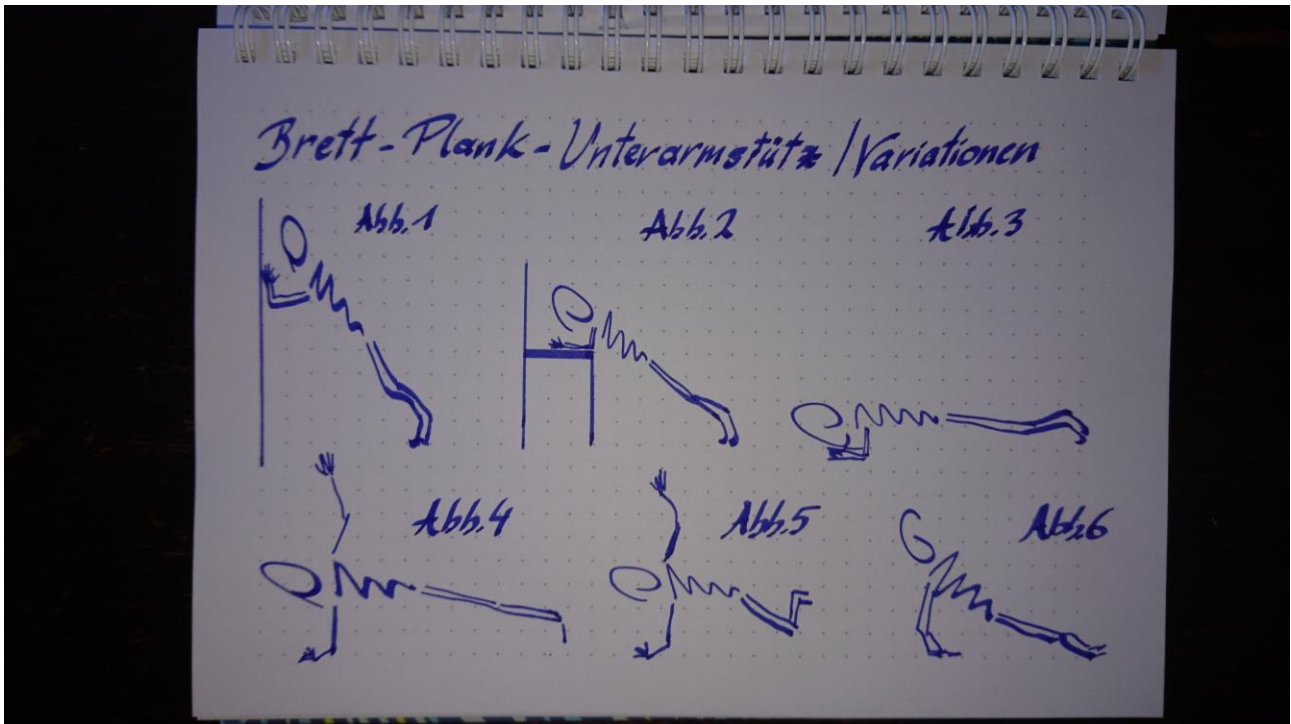
Der Plank, die Planke oder einfach der Unterarmstütz liegt seit einigen Jahren im Trend. In Fitnessprogrammen wie Coretraining, Pilates oder funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht um nur einige zu nennen hat diese Übung ihren festen Platz. 2015 ging sogar die '30 Tage Plank Challenge' durch die sozialen Medien. Was hat es mit dieser Übung auf sich? Jeder kann sie machen und mit dieser Übung gelenksschonend kräftigen. Vor allem stärkt sie die Muskulatur der Körpermitte (Core), also die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur, aber auch Bauch, Arme, Beine, Hüft- und Gesäßmuskulatur.

Der klassische Plank wird auf dem Boden ausgeführt (Abb.3), wem das zu schwer ist, kann die Knie ablegen und somit den Hebel verkürzen. Noch einfacher wird die Übung mit den Unterarmen auf einem Sessel (Abb.2) oder Tisch. Die einfachste Variante ist an der Wand (Abb.1). Es gibt auch diverse Seitstütz Varianten (Abb. 4 + 5) und natürlich auch den verkehrten (Abb.6). Statisch oder dynamisch in verschiedensten Varianten.

Das Wichtigste beim Planking ist die richtige Ausführung.

Die Ellenbögen sind unter den Schultern. In den Schultern und in der Lendenwirbelsäule nicht 'durchhängen', den Po nicht rausstrecken. Kopf, Oberkörper, Gesäß und Beine bilden eine Linie, wie steifes Brett. Dann (in der statischen Variante) halten. Das liest sich leichter als es ist und wer es ausprobiert wird merken, wie anstrengend das Halten dieser Position nach ein paar Sekunden wird. Und so ist die Challenge aufgebaut. Das heißt, jeden Tag ein wenig steigern. Entweder von 10 Sekunden auf 1 Minute. Mehr macht meines Erachtens keinen Sinn, da in diesem Fall Qualität wichtiger ist als Quantität, obwohl der Weltrekord bei 8 Stunden liegen soll. :-). Oder von der Wand zum Tisch, zum Sessel und vielleicht sogar auf die Matte. Wer Gefallen daran gefunden hat, kann den geraden Plank mit Seitplanks kombinieren, statische Varianten mit dynamischen und davon vielleicht mehrere Sets machen und daraus ein einfaches forderndes Workout entwickeln. Das ganze lässt sich im Freien machen, zwischendurch beim Spazieren gehen, oder abends während der Werbepausen. Ich persönlich kombiniere gerne 1 Minuten Planks mit Springschnur springen als Core&Cardio Training in der Früh.

Diese eine, auf den ersten Blick unspektakulär wirkende, Übung hat trägt so viel Potenzial in sich. Es gibt nur einen Punkt, der darüber entscheidet, ob die Übung wirksam ist; man muss sie machen. Am besten regelmäßig und am allerbesten gleich damit anfangen.



Hier sind noch weitere Variationen:

<https://www.runtastic.com/blog/de/dynamische-planking-uebungen/>