

PLANKING – BRETT



Was bringt Planking?

Ein Plank ist eine stabilisierende und kräftigende Ganzkörperübung mit dem eigenen Körpergewicht, die du jederzeit und überall durchführen kannst. Trainiert werden bei diesem Unterarmstütz neben der Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur auch die Hüft- und Gesäßmuskulatur und vor allem die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wenn du regelmässig plankst, kannst du effektiv Rückenproblemen vorbeugen und bist durch die Stabilisierung des gesamten Körpers und insbesondere des Rumpfes weniger anfällig für Sportverletzungen. Auch deine Körperhaltung wird sich spürbar verbessern.

Training für die Körpermitte: So plankst du richtig

Die richtige Ausführung ist beim Planking besonders wichtig. So geht's: Gehe in eine Liegestützposition und lege deine Unterarme schulterbreit auf den Boden auf (die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe). Strecke deine Beine aus und stelle dich auf die Zehenspitzen. Dann hebst du deinen Körper an und lässt ihn fest und gerade wie ein Brett werden. Po und Bauch sind die ganze Zeit angespannt, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist nach unten gerichtet. Achte darauf, stabil in dieser Position zu bleiben und nicht ins Hohlkreuz zu fallen oder den Po oder Kopf nach oben durchzustrecken. Diese Position hältst du dann mehrere Sekunden.



Motiviert und macht Spass: die 30 Tage Plank Challenge

Die 30 Tage Plank Challenge ist der perfekte Einstieg für alle, die sich mal am Planking versuchen möchten. In den 30 Tagen steigerst du dich von 20 Sekunden-Planks bis hin zu viereinhalb Minuten und mehr. Hier ist der genaue Plan:

Plank Challenge Woche 1	Plank Challenge Woche 2	Plank Challenge Woche 3	Plank Challenge Woche 4	Plank Challenge Endspurt
Tag 1: 20 Sek.	Tag 8: 45 Sek.	Tag 15: 90 Sek.	Tag 22: 180 Sek.	Tag 29: 270 Sek.
Tag 2: 20 Sek.	Tag 9: 60 Sek.	Tag 16: 120 Sek.	Tag 23: 180 Sek.	Tag 30: so lange wie möglich
Tag 3: 30 Sek.	Tag 10: 60 Sek.	Tag 17: 120 Sek.	Tag 24: 210 Sek.	
Tag 4: 30 Sek.	Tag 11: 60 Sek.	Tag 18: 150 Sek.	Tag 25: 210 Sek.	
Tag 5: 40 Sek.	Tag 12: 90 Sek.	Tag 19: Pause	Tag 26: Pause	
Tag 6: Pause	Tag 13: Pause	Tag 20: 150 Sek.	Tag 27: 240 Sek.	
Tag 7: 45 Sek.	Tag 14: 90 Sek.	Tag 21: 150 Sek.	Tag 28: 240 Sek.	

Push-up Plank



Gleiches Prinzip wie der Standard-Plank. Nur stützt du dich hier nicht auf den Unterarmen ab, sondern wie beim Liegestütz auf den Händen.

Side Plank



Um gezielt die seitliche Bauchmuskulatur zu trainieren legst du dich auf die linke Seite und stützt dich auf dem linken Unterarm ab. Der rechte Arm liegt locker auf der Hüfte. Dann spannst du Bauch, Beine und Po an, hebst die Hüften und bringst deinen Körper auf eine Linie. Halten und dann die Seite wechseln.

Rotation Plank



Eine dynamische Abwandlung des Side Planks. Statt den freien Arm in die Hüfte zu legen streckst du ihn hier während des Planks zunächst gerade nach oben. In einer fließenden Bewegung drehst du deinen Oberkörper dann Richtung Boden und führst den Arm unter deinem Körper hindurch. Dann drehst du dich wieder in die Side Plank Position zurück und streckst den Arm wieder in die Höhe.

Ein bisschen bin ich jetzt auf den Geschmack von Fitness Challenges gekommen. Du vielleicht auch? Dann kommen hier noch zwei weitere 30-Tage-Competitions, die dich täglich aufs Neue herausfordern. Viel Spaß!



Dirk Schmidt/Fit For Fun

3. PROFI-PLANKE

Gehen Sie in den Unterarmstütz, und halten Sie Beine, Hüfte und Rumpf auf einer Linie. Wenn möglich, heben Sie dann gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm in die Horizontale. Seite wechseln.

Die 30 Tage Squat Challenge

Ein Squat ist eine Kniebeuge, mit der du vor allem Beine und Po trainieren kannst.

Squat Challenge Woche 1	Squat Challenge Woche 2	Squat Challenge Woche 3	Squat Challenge Woche 4	Squat Challenge Endspurt
Tag 1: 50 Wdh.	Tag 8: 80 Wdh.	Tag 15: 135 Wdh.	Tag 22: 170 Wdh.	Tag 29: 210 Wdh.
Tag 2: 55 Wdh.	Tag 9: Pause	Tag 16: 140 Wdh.	Tag 23: 175 Wdh.	Tag 30: so viele du kannst
Tag 3: 60 Wdh.	Tag 10: 100 Wdh.	Tag 17: Pause	Tag 24: 180 Wdh.	
Tag 4: 65 Wdh.	Tag 11: 105 Wdh.	Tag 18: 150 Wdh.	Tag 25: Pause	
Tag 5: Pause	Tag 12: 110 Wdh.	Tag 19: 150 Wdh.	Tag 26: 190 Wdh.	
Tag 6: 70 Wdh.	Tag 13: Pause!!	Tag 20: 160 Wdh.	Tag 27: 195 Wdh.	
Tag 7: 75 Wdh.	Tag 14: 130 Wdh.	Tag 21: Pause	Tag 28: 200 Wdh.	



Die 30 Tage Burpee Challenge

Der Burpee ist ein Hock-Streck-Sprung mit abschließendem Push-up und trainiert den gesamten Körper.

Burpee Challenge Woche 1	Burpee Challenge Woche 2	Burpee Challenge Woche 3	Burpee Challenge Woche 4	Burpee Challenge Endspurt
Tag 1: 5 Wdh.	Tag 8: 30 Wdh.	Tag 15: Pause	Tag 22: 70 Wdh.	Tag 29: 95 Wdh.
Tag 2: 10 Wdh.	Tag 9: 35 Wdh.	Tag 16: 50 Wdh.	Tag 23: 75 Wdh.	Tag 30: 100 Wdh.
Tag 3: 15 Wdh.	Tag 10: Pause	Tag 17: 55 Wdh.	Tag 24: 80 Wdh.	
Tag 4: 20 Wdh.	Tag 11: 35 Wdh.	Tag 18: 60 Wdh.	Tag 25: Pause	
Tag 5: Pause	Tag 12: 40 Wdh.	Tag 19: 65 Wdh.	Tag 26: 80 Wdh.	
Tag 6: 20 Wdh.	Tag 13: 45 Wdh.	Tag 20: Pause	Tag 27: 85 Wdh.	
Tag 7: 25 Wdh.	Tag 14: 50 Wdh.	Tag 21: 65 Wdh.	Tag 28: 90 Wdh.	