Workout: Plank (klassisch mit Varianten)

Aufwärmen:
Auf der Stelle locker 1-2 Minuten laufen. Arme deutlich diagonal mitschwingen. Füße übertrieben abheben.

Grundübung
In eine Liegestützposition gehen und dann die Unterarme auf der Matte ablegen. Nur die Zehen und die Unterarme haben Bodenkontakt. Diese Position eine Zeitlang beibehalten.

Haltungshinweise:
Die Beine sind gestreckt und geschlossen. Der Oberkörper ist gestreckt und in einer Linie mit den Beinen. Der Hals und der Kopf sind ebenfalls in einer Linie mit dem Oberkörper. Die Oberarme sind senkrecht unter den Schultern positioniert.

Ausführungshinweise:
Den Bauchnabel aktiv einziehen und das Gesäß anspannen, um das Becken und den Oberkörper und die Oberschenkel auf eine Linie zu bringen. Die Fersen mit Muskelanspannung Richtung Boden drücken, um die Beine zu strecken und mit den Oberschenkeln auf eine Linie zu bringen. Hals recken und das Kinn etwas anziehen, um den Kopf und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen.

Atmung:
Gleichmäßig. Keine Pressatmung.

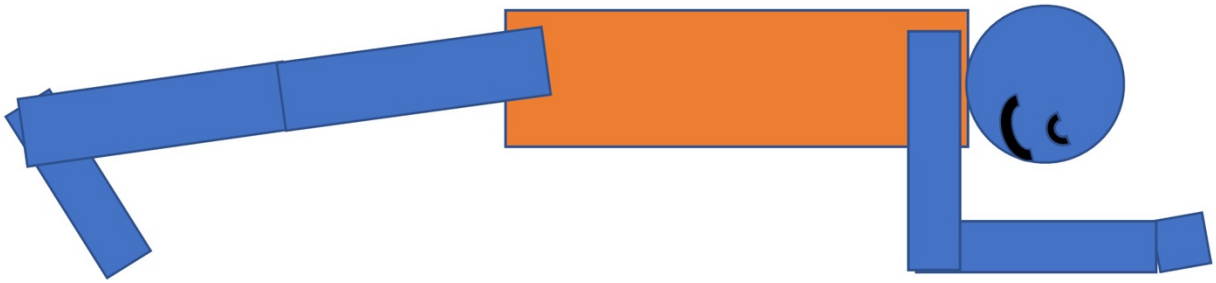
Dauer:
15-30 Sekunden halten. 30-15 Sekunden Pause. 3–5-mal wiederholen. Alle 2-4 Tage.

Trainingsart:
Isometrisch (statisch)

Variationen zur Grundübung:
Stufe (1) weniger intensive Muskelarbeit; Stufe (9) intensivere Muskelarbeit und größere Anzahl beteiligter Muskeln

- Arme gestreckt und senkrecht unter den Schultern. Knie berühren Boden. Oberschenkel bleiben auf Linie mit dem Oberkörper. (1)
- Knie berühren Boden. Oberschenkel bleiben auf Linie mit dem Oberkörper. (2)
- Arme gestreckt und senkrecht unter den Schultern. Beine bleiben auf Linie mit dem Oberkörper. (3)
- Grundübung (5)
- Unterarme weiter vorgeschoben. Oberarme nicht mehr senkrecht. (6)
- Unterarme weiter zurückgezogen. Oberarme nicht mehr senkrecht. (6)
- Einen Arm ausgestreckt abgehoben. (7)
- Ein Bein ausgestreckt abgehoben. (8)
- Einen Arm und das diagonale Bein ausgestreckt abgehoben. (9)

Trainingsplan:
Als Einstiegsregel gilt, immer mit der Variante einzusteigen, die man mit geringer Anstrengung in 15 Sekunden mit 30 Sekunden Pause dreimal noch korrekt wiederholen kann und zwar zwei- bis dreimal in der Woche. Dann erhöht man nach und nach die Dauer bis zur Maximaldauer und danach die Wiederholungszahl oder man wählt eine belastendere Variante. Hier muss man zunächst wieder die Dauer reduzieren, damit der Körper sich leichter anpassen kann. Die Pausenzeit sollte man nur reduzieren, wenn man keine belastendere Variante mehr zur Verfügung hat oder man genau weiß, ob die Trainingseffekte noch zum Trainingsziel passen. Vor allem in Kombination mit anderen Übungen.

Muskelbeanspruchung der Grundübung:
Ab (1): Vordere Bauchmuskulatur, Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Nackenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur
Ab (3): Vordere Oberschenkelmuskulatur, Schienbeinmuskulatur
(6): Oberarmmuskulatur
Ab (7): Schräge Bauchmuskeln noch intensiver
Ab (8): Adduktoren und Abduktoren, hintere Oberschenkelmuskulatur (angehobenes Bein)

Erholung:
Auf den Fersen sitzen und wie ein Paket zusammenrollen. Der Oberkörper liegt auf den Oberschenkeln und die Arme neben dem Körper auf dem Boden. Dann Hand-Kniestand und den Rücken durchhängen lassen.