



### Plank

---

Bei dieser Übung werden die gerade Bauchmuskeln statisch trainiert. Stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen und Ihre Knien ab (Abb. 1). Dabei sind die Knien, Hüfte und Schultern fast in eine Linie. Dabei darf Ihr Rücken einen leichten Bogen nach oben, aber nicht nach unten machen. Die Füße werden in die Luft gehalten. Jetzt heben Sie wechselnd das linke und rechte Knie ca. 5 cm von dem Boden. Wenn die Übung so zu leicht wird, kann man auch auf die Füße abstützen (Abb.2). Wiederholen Sie die Übung 3 x wobei Sie 20 Mal das Knie oder den Fuß heben mit jeweils 2 Minuten Pause dazwischen.



Abbildung 1 Plank kurz



Abbildung 2 Plank lang

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)