

# Plank

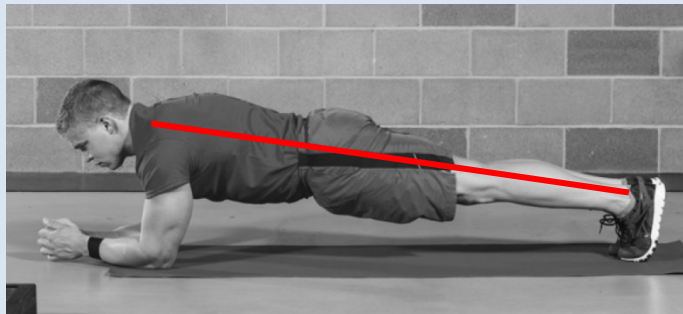
Die Übung *Plank* ist der Klassiker unter den Workout-Übungen und ihr kennt sie schon aus dem Bauch-Workout. Da sich aber immer wieder zeigt, dass die Zielvorgabe

(„stabil bleiben“) nur von wenigen beherrscht wird (oder durchgehalten werden kann 😊), widmen wir uns heute ausführlich dieser Grundübung. Sie erfordert den Einsatz der gesamten Rumpfmuskulatur und ist ein wichtiger Baustein für eine kraftvolle Körperstabilität.

Und genau darum geht es bei dieser Übung: Stabilität. Das heißt, dass ihr eure Kraft nicht in (explosive) Bewegungen investieren sollt, sondern durch Körperspannung und Körperkontrolle dafür sorgen sollt, dass sich **eure Körperposition während der gesamten Übungsdauer an keiner Stelle verändert**. Abschließend der Hinweis: Vielen ermüdet zuerst die Schultermuskulatur bevor die Bauchmuskeln *schlapp machen*. Dann ist das halt (erstmal) so. Je häufiger ihr die Übung macht, desto *trainierter* wird mit der Zeit auch eure Schultermuskulatur.

## I. Ausführungshinweise

- Der Körper bildet eine gerade Linie von Fersen über Knie, Gesäß und Rücken bis zu Schultern und Kopf.
- **Ihr seid ein hartes und stabiles Brett (engl. Plank)**. Der ganze Körper ist kraftvoll und angespannt: Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Rücken, Brust und Schultern.
- Die Füße sind und bleiben während der gesamten Übung zusammen.
- Keinesfalls hängt euer Gesäß nach unten durch oder streckt sich zur Decke.



Bildquelle: Jeffrey M. Willardson (2014) – Developing the Core.

## II. Workout

- **Ihr macht die Übung 6 Mal.**
- Die Dauer, die ihr die Übung jedes Mal halten sollt, richtet sich nach dem Schwierigkeitsgrad (vgl. Übersicht rechts).
- Zwischen den Durchgängen macht ihr **30 Sekunden Pause**.
- Wer noch Energie hat, macht 3 Minuten Pause und macht dann einen 7. Durchgang: So lange halten, wie ihr könnt.
- Bei Rückenschmerzen: Stop!

In der Regel mangelt es bei dieser Übung nicht an physischer Stärke, sondern an mentaler Stärke. Das heißt, dass eine Stimme in eurem Kopf sagt, dass ihr aufhören sollt, obwohl die Bauchmuskulatur durchaus noch weiter durchhalten könnte. Mehr denn je gilt also bei dieser Übung:

**PUSHT EUCH!**

**Stufe I – LEICHT:**  
45 Sekunden

**Stufe II – MITTEL:**  
60 Sekunden

**Stufe III – SCHWER:**  
90 Sekunden

**STUFE IV – SEHR SCHWER:**  
120 Sekunden

*Zur Orientierung: Für die „durchschnittlich Trainierten“, empfehle ich Stufe II und für die „besser Trainierten“ Stufe III.*