

Plank

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stütze dich auf deine Unterarme, wobei die Ellbogen direkt unter den Schultern stehen. Strecke die Beine nach hinten aus und hebe deinen Körper an, sodass er von Kopf bis Fersen eine gerade Linie bildet. Spanne Bauch, Rücken und Gesäß an und halte diese Position so lange wie möglich, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.



<https://www.nu3.at/blogs/fitness/plank>