

Copenhagen Plank

Ort:

- **Fitnessstudio, Sporthalle**
- **zu Hause**
- **überall, wo eine Bank, Stuhl oder Kiste vorhanden ist**

Benötigtes Material:

- **Eine stabile Bank / Stuhl / Kiste**
- **Trainingsmatte (optional)**

Durchführung:

- **Lege dich seitlich neben eine Bank oder einen Stuhl.**
- **Lege dein oberes Bein (Knöchel oder Unterschenkel) auf die Bank/Kiste etc.**
- **Stütze dich mit dem Unterarm auf dem Boden ab und lasse dein unteres Bein frei unter der Bank hängen**
- **Nun hebst du deine Hüfte an, bis dein Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet.**
- **Atme ruhig. Achte darauf, dass deine Hüfte nicht absinkt und du angespannt bleibst.**
- **Danach wechsle die Seite und wiederhole.**

Variationen:

- **Intensität senken: Statt nur den Fuß auf die Bank zu legen, einfach das ganze Knie hinauflegen, dann wird der Plank einfacher zu halten.**
- **Intensität steigern: Im Plank die Hüfte auf und ab bewegen.**

Was wird trainiert?

- **Adduktoren (Innenseite der Oberschenkel)**
- **Core / Bauchmuskulatur**
- **Seitliche Bauchmuskeln (Obliques)**
- **Hüftstabilität**
- **Schulterstabilität**



Bildquelle: <https://welltech.com/content/how-to-do-the-copenhagen-plank-technique-and-popular-progressions/>