

Plank-Körperspannung extrem

Ziel: Ganzkörperkraft und maximale Körperspannung

Ort: Zuhause auf einer Matte oder draußen auf einer ebenen Fläche

Durchführung: allein oder gemeinsam mit einem Freund bzw. Familienmitglied

Materialien: Matte oder ein Handtuch

Anleitung:

- 1) Gehe in die Liegestützposition und stütz dich mit den Unterarmen ab
- 2) Lehne dein Körpergewicht weiter nach vorne, sodass deine Schultern über deinen Händen sind.
- 3) Halte die Spannung im ganzen Körper und probiere dabei deinen Bauch, Beine, Rücken anzuspannen.
- 4) Position so lange wie möglich halten.

Trainingseffekt:

Verbessert Gleichgewicht und Koordination und ist außerdem eine sehr intensive Kraftübung.

Challenge: Suche dir eine Person und schaut, wer die Position länger halten kann!

