

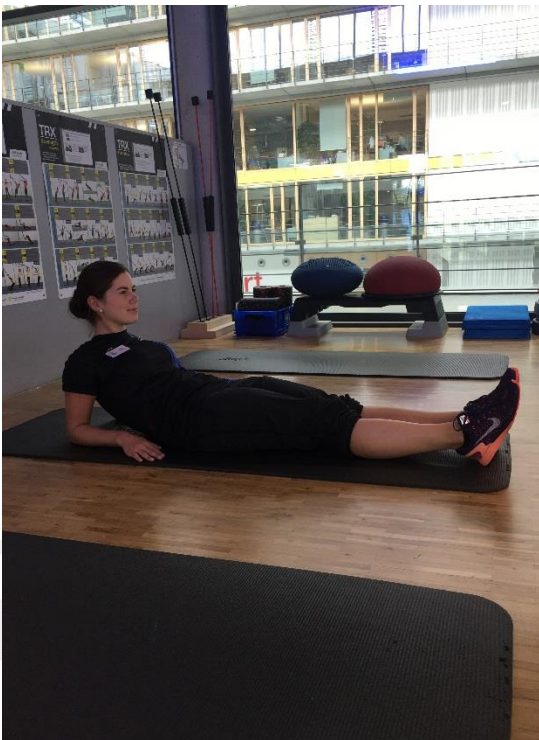
Reverse Plank (umgedrehter Unterarmstütz)



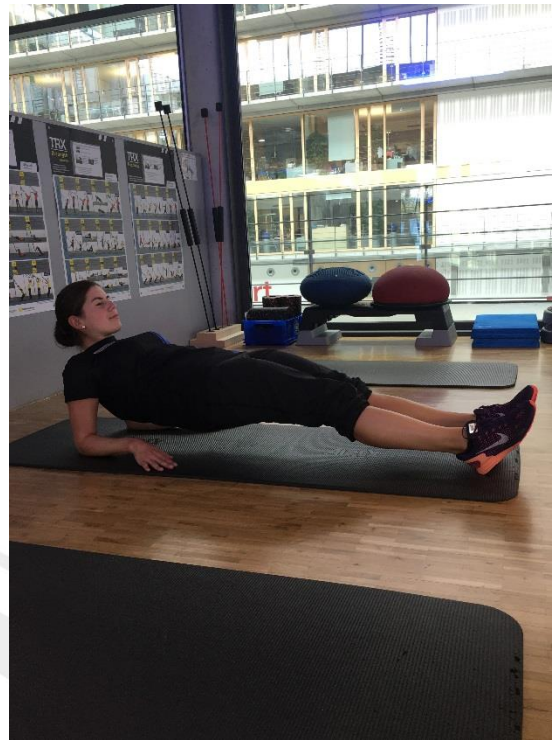
1. Zielgruppe

Bei dieser Übung wird hauptsächlich die Rumpfmuskulatur beansprucht. Vor allem der Rückenstrecker sowie der Gesäßmuskel werden bei dieser Übung trainiert. Da sie in einigen Variationen durchführbar ist, kann sie sowohl von Einsteigern als auch von Fortgeschrittenen ausgeführt werden, da sie in vielen Variationen durchführbar ist. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung sowie Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- In sitzender Position werden die Beine nach vorne ausgestreckt
- Die Füße sind eng zueinander
- Die Ellenbogen werden nun hinter dem Po schulterbreit voneinander platziert

Aus der Ausgangsposition wird der Po langsam angehoben. Der Körper befindet sich jetzt von den Füßen bis zum Kopf stabil in einer Linie. Wichtig ist, dass die Hüfte nicht nach unten sinkt. Diese Position wird nun mind. 20 Sekunden gehalten.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2 – 4 Sätze

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Kürzere Zeitdauer

Intensitätssteigerung:

- Längere Zeitdauer
- Anstatt die Unterarme abzulegen, werden die Arme durchgestreckt
- Ein Bein während der Belastung vom Boden anheben

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen
- akuten Schulterproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

