

Plank-Challenge

Man stärkt die Rumpf-, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur, trainiert die Balance und man kann es ganz einfach zuhause nachmachen.

Klingt toll oder? Was die „Plank-Challenge“ bzw. „Plank“ überhaupt ist, welche Varianten es gibt und wie du dir daraus sogar selbst Workouts kreieren kannst, zeigen wir dir hier!

1. Was bedeutet „Plank“?

Plank (deutsch: Unterarmstütz) ist eine der effektivsten Übungen, um die Muskulatur zu stärken.

So funktioniert´s:

Aufgestützt auf den Unterarmen (oder Händen) mit dem Blick zum Boden gerichtet, bilden Kopf, Schultern, Bauch, Gesäß und Beine eine Linie.



2. Welche Varianten gibt es?

Es gibt noch andere Arten der Plank:

- Military-Plank: Wie das funktioniert, kannst du dir in diesem Video anschauen: [How to: Plank Up and Down | Military Plank \[Plank Varianten\] - YouTube](#)
- Superman-Plank: [Superman Plank - YouTube](#)
- Side Plank: [How to: Side Plank | Seitlicher Unterarmstütz Ausführung \[Plank Variation\] - YouTube](#)

3. Die Plank-Challenge

Jetzt weißt du, wie eine „Plank“ funktioniert. Du kannst dir nun selbst eine Kombination aus den verschiedenen Varianten ausdenken!
Oder: Du machst die „Plank-Challenge“!

So funktioniert´s: Bei der 30-Tage-Plank-Challenge versuchst du, 30 Tage lang täglich eine Plank zu halten. Am besten probierst du, die Plank bei jedem Mal länger zu halten!

Bsp.: Du fängst am ersten Tag mit 20 Sekunden an und steigerst das dann jedes Mal um 10 Sekunden.

4. Plank-Workouts

Wie oben schon erwähnt, kannst du dir einfach selbst Kombinationen ausdenken. Aber du kannst dir auch einfach ein Workout auf YouTube anschauen und dabei mitmachen.

Plank-Workouts:

<https://www.youtube.com/watch?v=nBtlFhrlcZM>

https://www.youtube.com/watch?v=_lfR4sl0ZCE

Quellen:

[Plank: Ausführung, Variationen & typische Fehler \(foodspring.de\)](#)

https://www.fitforfun.de/files/images/201808/1/3.304473_m_n.jpg

https://www.fitforfun.de/files/images/201603/2/men-8.210332_m_n.jpg