

## Plank

**Muskelgruppe: Ganzkörper mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur**

### Ausgangsposition

- Auf die Unterarme stützen
- Schultern über den Ellenbogen platzieren
- Beine gestreckt & Füße zusammen



### Ausführung

- Beine und Oberkörper in einer Linie halten
- Bauch und Po aktiv anspannen
- Position halten



### Endposition



### Achtung:

- Achte darauf deine Körpermitte in einer Linie zu halten. Ein Durchhängen oder Strecken zur Decke vermeiden