

Side Plank

Muskelgruppe: Ganzkörper mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur, speziell seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

- Seitlich auf den Unterarm stützen
- Füße übereinander
- Beine und Hüfte sind gestreckt



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