

DAS

CECI-GYM(nasium)

- Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig! -

Die Übung: **Sideplank**

WO ist die Station? An einer **Parkbank**

WELCHE Muskelgruppen? Der äußere schräge **Bauchmuskel**, der große **Gesäßmuskel**, der **Deltamuskel**, der **Armstrecker**, der **Hüft-Lenden-Muskel**, der breite **Rückenmuskel** und der **Rumpfaufrichter**

BELASTUNGSUMFANG? Je Seite **45 Sek.** mit **15 Sek.** Pause dazwischen



Beschreibung:

Lege deinen Unterarm auf die Bank und stütze dich mit deinen Füßen auf dem Boden ab. Hebe deinen Körper an, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Achte darauf, dass deine Beine parallel übereinanderliegen. Dabei zeigt dein anderer Arm nach oben. Für die schwierigere Variante hebe zusätzlich das obere Bein an. Wechsle nach den 45 Sek. und der Pause die Seite.

Variante 1 (leicht)

Variante 2 (schwer)