

Planking (reverse)

Gestern haben wir uns auf die Körpervorderseite konzentriert, heute drehen wir das ganze um. Mit dem **Planking (reverse)** haben wir eine effektive Übung, die insbesondere die Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur trainiert. Durch die instabile Unterlage (dem Ball) wird der Fokus gezielt auf die Stabilisierung des Körpers gelegt. Eine Belastungssteigerung erreichen wir durch Aufhebung der stabilisierenden Arme und durch das Verschieben des Balles in Richtung Ferse.



Amateur: Bodenkontakt habt ihr während der Übung nur mit dem Kopf, dem Schultergürtel und den Armen achtet auf eine möglichst gerade Körperlinie
die Arme setzt ihr zur Stabilisierung ein, je breiter, desto stabiler und einfacher die Übung!!
Waden und Fersen werden mittig auf den Ball gelegt, wer die Belastung steigern möchte legt weniger Wadenanteile auf den Ball, bis ihr nur noch die Ferse einsetzt.

Belastung: 6x15sec. // 40sec Pause



Semi-Pro: Semi-Pro's nutzen die Arme nicht zur Stabilisierung
die Arme werden seitlich entlang des Körpers angelegt
ansonsten bleibt die Übung und auch die Belastung identisch

Belastung: 6x15sec. // 40sec Pause



Pro: Pro's setzen noch einen drauf und heben ein Bein an
mit 90° Winkel in Hüfte, Knie- und Sprunggelenk
die Belastung bleibt bei 6 Wiederholungen (3 für jedes Bein)
zu Beginn könnt ihr die Arme wieder zur Stabilisierung einsetzen, bevor ihr auch das reduziert

Belastung: 6x15sec. (3xpro Bein) // 40sec Pause

Was Weltmeister machen wisst ihr ja bereits ;-)