

Unterarmstütz (Plank)



Ausgangsstellung:

- ① Auf dem Boden. Auf den Knien und den Ellenbogen gestützt.



Ausführung:

- ② Auf die Ellenbögen und die Füße stützen. Die Beine strecken und die Knie vom Boden abheben. Die Nasenspitze leicht in Richtung Brustbein führen und den Blick auf den Boden richten. Dazu die Schultern Richtung Gesäßtaschen spannen. Bauchmuskulatur und Beckenboden anspannen.

Bitte beachten: Nicht ins hohle Kreuz fallen. Blick bleibt nach unten gerichtet, Kinn leicht gegen das Brustbein ziehen.

Variante: Aus Position ② abwechselnd einen Fuss leicht vom Boden abheben und wieder abstellen. Dabei bleiben der Oberkörper und das Becken stabil – das Becken soll sich nicht verdrehen oder absinken.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen