



SC 2000 - Fit in den April- Plank-Challenge

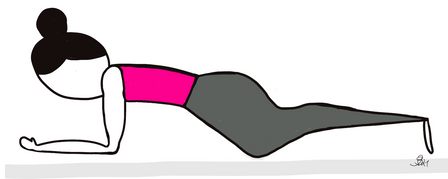
Level 1 Übungsanleitung

Wärme dich kurz auf und führe die 5
Übungen an jedem Tag im April
nacheinander aus.

Halte die Position je 60 Sekunden.
Bei Übungen mit Seitenwechsel je
30 Sekunden.

Unterarmstütz mit abgelegten Knien

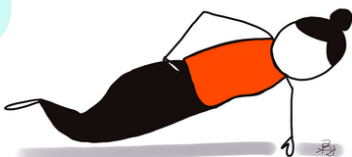
1



Komme in den Unterarmstütz. Knie und Füße sind hüftbreit geöffnet. Die Unterarme sind schulterbreit und parallel abgelegt. Stelle die Füße auf. Die Knie berühren den Boden. Schulter-, Knie- und Hüftgelenk sind in einer Linie. Der Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule.

Seitstütz mit abgelegten Knien

2



Komme in den Seitstütz mit abgelegten Knien im rechten Winkel. Der stützende Unterarm liegt gerade nach vorn. Schulter und Ellenbogen sind in einer Linie. Die freie Hand kommt an die Hüfte. Schiebe nun das Becken nach oben.

Umgekehrter Stütz

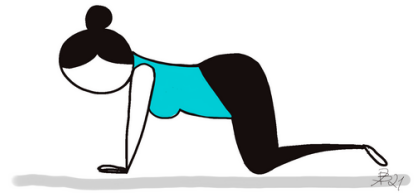
3



Komme in die Rückenlage und stütze dich auf den Unterarmen ab. Die Ellenbogen sind unter den Schultergelenken. Die Unterarme zeigen in Richtung Gesäß. Spanne das Gesäß an, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden.

Vierfüßler mit angehobenen Knien

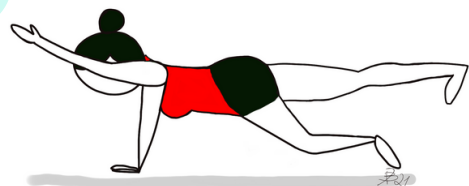
4



Komme in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Stelle die Fußspitzen auf und hebe deine Knie wenige Zentimeter vom Boden ab.

Zweipunktvierfüßler

5



Komme in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Strecke nun den rechten Arm und das linke Bein weg. Halte die Position und wechsele dann die Seite. Das Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet.



SC 2000 -Fit in den April- Plank-Challenge

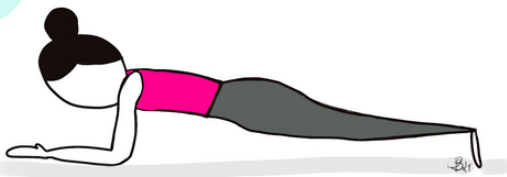
Level 2 Übungsanleitung

Wärme dich kurz auf und führe die 5 Übungen an jedem Tag im April nacheinander aus.

Halte die Position je 60 Sekunden
Bei den Übungen 2 und 5 hältst du
3 x 30 Sekunden pro Seite.

1

Unterarmstütz



Komme in den Unterarmstütz mit hüftbreit geöffneten Knien und Füßen. Die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander abgelegt. Stelle die Füße auf. Die Knie halten Kontakt zum Boden. Schulter-, Knie- und Hüftgelenk sind in einer Linie. Der Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule.

2

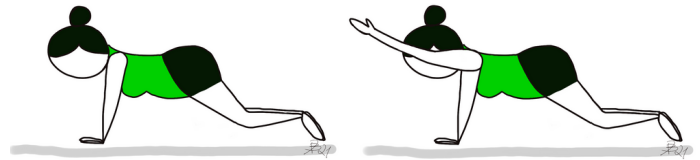
Seitstütz



Komme in den gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen und stütze dich auf dem Unterarm ab. Der Ellenbogen ist direkt unter dem Schultergelenk. Strecke den freien Arm senkrecht nach oben. Halte deinen Rumpf in Spannung, sodass sich das Becken in einer Linie mit den Oberschenkeln und dem Oberkörper befindet.

3

Frontstütz mit Armheben



Komme in die kniende Stützposition. Die Hände befinden sich unter den Schultern. Stelle die Fußspitzen so auf, sodass die Knie sich etwas hinter den Hüften befinden. Hebe nun im Wechsel den linken und rechten Arm für je 5 Sekunden an.

4

Umgekehrter Stütz



Komme in die Rückenlage und stütze dich auf den Unterarmen ab. Die Ellenbogen sind unter den Schultergelenken. Die Unterarme zeigen in Richtung Gesäß. Spanne das Gesäß an, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden.

5

Dynamischer Seitstütz



Komme in den gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen und stütze dich auf dem Unterarm ab. Der Ellenbogen ist direkt unter dem Schultergelenk. Strecke den freien Arm senkrecht nach oben. Halte deinen Rumpf in Spannung, sodass sich das Becken in einer Linie mit den Oberschenkeln und dem Oberkörper befindet. Senke das Becken bis kurz vor dem Boden ab und hebe es wieder an.



SC 2000 - Fit in den April- Plank-Tracker

Bitte stelle sicher, dass du gesundheitlich in der Lage bist, die Übungen auszuführen. Solltest du am Anfang noch nicht die volle Zeit schaffen, lege eine kleine Pause ein. Atme tief durch und steige dann wieder ein. Du wirst sehen, dass du recht schnell Fortschritte machst.

Tag	✓	Tag	✓
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

Let's go...