



# Be *füt* Stay *füt*

## Plank-up-and-down – Dynamischer Unterarmstütz

**Die perfekte Ganzkörper- und zugleich Stabilisationsübung** Die Plank-up-and-down ist eine geniale Ganzkörperübung, die v.a. den Bauch, aber auch die Arme (Bye Bye Winkearm!) trainiert. Die Schultern, der Rücken und die Beine werden mit beansprucht, und nach kurzer Trainingszeit zeigen sich schon die ersten Erfolge! Damit bekommst du ganz schnell einen knackigen Körper, und gleichzeitig ist dies eine tolle Stabilisationsübung für deinen Rücken und den ganzen Body.

**Auf geht's!** Begib dich in Bauchlage auf die Matte. Spanne deinen Bauch kräftig an, ziehe den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und halte ihn dort. Lege die Unterarme

auf die Matte mit den Ellbogen direkt unter der Schulter ab. Drücke den Körper von der Matte hoch, sodass er parallel zur Matte ist. Spannung halten.

Stütze die linke Hand direkt unter deiner linken Schulter auf und strecke den Arm. Stütze nun die rechte Hand direkt unter deiner rechten Schulter auf und strecke auch den rechten Arm dazu. Lege den linken Unterarm wieder ab. Und jetzt das Ganze mit rechts. Nun wieder links ... im ständigen Wechsel 1 Minute mit Vollgas!

Kurze Pause und weiter geht's! Wenn das irgendwann zu einfach wird: Lege deine Füße auf einen Stuhl oder eine Parkbank, und weiter mit der Übung.

Viel Spaß wünsche ich dir!  
Deine Daniela

