

# #7 TWO POINT CLASSIC PLANK



» Mit dieser Übung sind wir im fortgeschrittenen Training der Rumpfmuskulatur angekommen. Im Two Point Classic Plank wollen wir uns zusätzlich auf die richtige Balance konzentrieren.

Um in die richtige Position zu gelangen, beanspruchen wir noch ein wenig unsere hinteren Oberschenkelmuskeln: Versuche, Deinen Oberkörper aus dem Stand gerade nach unten zu beugen, stütze Dich auf Deine Hände und bringe dann deinen ganzen Körper langsam Richtung Boden.

Du spannst Gesäß, Bauchmuskeln sowie den Rest Deines Körpers an und bringst nun Dein rechtes Bein und den linken Arm ausgestreckt in die Luft. Konzentriere Dich bei dieser Übung darauf, das Gesäß mit dem Rest Deines Körpers in eine Linie zu bringen und dadurch möglichst wenig zu schwanken. Die richtige Balance ist das A und O des Two Point Classic Plank. Dabei hilft es, wenn Du ruhig und ausgeglichen atmest.

Kannst Du das Gleichgewicht nicht mehr halten, darfst Du Dich natürlich wieder auf beide Hände und Füße stützen. Lasse den Oberkörper aber noch kurz unten und krabbele mit den Händen langsam zurück zu den Füßen, wo Du mit gestreckten Beinen Deinen Oberkörper letztlich aufrichtest.

Für eine ausgewogene Core-Übung wollen wir hier noch einmal die Seiten umdrehen: Wenn Du erneut Deinen Körper aus dem Stand in den Liegestütz gebracht hast, strecken wir nun das linke Bein und den rechten Arm in die Luft.

**TRAINIERT: CORE**  
**SCHWIERIGKEIT: ADVANCED**



**INTERMEDIATE: 30S**  
**ADVANCED: 60S**

