

IMPULS NUMMER 11

PLANK – CHALLENGE für 8 Minuten

8 Minuten - Reihe: Video 2

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in den Corona-Zeit

Unterstützendes Material

- Yogamatte oder Handtuch, damit der Untergrund angenehmer wird
- Videos mit der Ausführung der Übung als Anleitung
- Youtube-Kanal mit Workout-Videos von mir:
<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1UfjGGPA>



Link zum Workout:

<https://www.youtube.com/watch?v=IWvvsjiT5U8>

Die einen lieben es und die anderen hassen es – die Plank Übung. Nachdem wir im Online-Training viele Challenges gemacht haben und auch die Plank Challenge dabei war, habe ich mir mal eine neue Plank Challenge überlegt. Die meisten sind bei spätestens 5min ausgestiegen und vielleicht denkt ihr euch, dass 8 Minuten nicht möglich sind, doch ich verspreche euch, sie vergehen schneller als gedacht.

Diese Challenge eignet sich auch super, um sie draußen zu machen. Wenn ihr einen Garten mit Gras habt, braucht ihr auch keine Matte, oder ihr legt nur ein Handtuch unter, wenn ihr auf dem Balkon oder der Terrasse diese Challenge machen wollt, ist das kein Problem. Ihr braucht nur so viel Platz, wie man für die Plank Übung braucht – ohne Sprünge oder breiten Übungen. Bei ein bisschen Sonnenschein macht es gleich noch mehr Spaß!

Es ist keine „stupide“ Plank Challenge – wobei die Plank-Übung für eine möglichst lange Zeit gehalten werden muss, denn hier wechseln sich 16 Übungen ab, die alle mit der Plank Übung verwandt sind, jedoch immer in einer anderen Variante (Seitliche Planks, hohe Planks mit Arm und Beinhebungen, Hipdrops, Wippen nach vorne und zurück). Viele verschiedene Übungen, und am Ende habt ihr auch 8min die Plank Übung trainiert – jede Übung machen wir für 30 Sekunden!

Wie lange schafft ihr es durchzuhalten? Länger als bei der normalen Plank-Challenge? Dieses Video ist das zweite der 8-Minuten-Reihe. Solltet ihr noch Lust haben, könnt ihr natürlich auch das vergangene (Impuls 9) machen



Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Ausprobieren – gerne könnt ihr auch auf dem Kanal vorbeischaun, vielleicht entdeckt ihr schon das nächste Video der 8 Minuten Reihe 😊

Viel Spaß bei der Challenge!



Dieser Impuls wurde von Nicole Wölfle vorbereitet. Ich mache dieses Jahr mein FSJ beim Deutschen Alpenverein Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern. Zudem mache ich gerne Home-Workouts, wodurch die Idee zu diesem Impuls entstand.

IMPULS NUMMER 11 – 8 min Plank Challenge

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=IWvvsjiT5U8>

Jede Übung wird für 30 Sekunden ohne Pause hintereinander gemacht. Dieses Video ist in voller Länge – ihr könnt also einfach mir nachmachen, was ich jeweils in den 30 Sekunden mache.

Tipp: solltest du ein größeres Workout machen wollen oder dich noch weiter bewegen wollen, kannst du entweder dich im Anschluss mit der Routine aus Impuls 4 dehnen, oder du machst eine Workout-Challenge mit Bring Sally Up – Videos (Impuls 1). Die Videos findest du auch alle auf meinem Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1IJfjGGPA>

Das zweite Video der „8-Minuten-Reihe“ beschäftigt sich mit der bekannten Plank Übung – denn mit dieser Routine wird es euch allen möglich sein, den Plank länger als gewöhnlich, wenn nicht sogar die vollen 8 Minuten zu halten!

Hier findest du auch alle Übungen nochmal beschrieben:

Übung 1 High Plank	Gehe in die obere Liegestützposition und halte diese Position.	Übung 2 Spider Plank	Bleibe in der High Plank Position und bewege dein Knie zum Ellenbogen auf der gleichen Seite
Übung 3 Side Plank Hip Lift	Lege dich seitlich auf die Matte und gehe in die Plank Position, sodass nur eine Elle auf dem Boden liegt. Hebe nun deine Hüfte von unten nach oben.	Übung 4 Side Plank reach through	Drehe dich aus der seitlichen Plank-Position nach unten, sodass du wieder mit dem Gesicht nach unten schaut. Bleibe trotzdem nur mit einem Arm am Boden.
Übung 5 Side Plank hold	Halte den seitlichen Plank für 30 Sekunden	Übung 6 Side Plank Hip Lift	Lege dich seitlich auf die Matte und gehe in die Plank Position, nur dass eine Elle auf dem Boden liegt. Hebe nun deine Hüfte von unten nach oben.
Übung 7 Side Plank reach through	Drehe dich aus der seitlichen Plank-Position nach unten, sodass du wieder mit dem Gesicht nach unten schaut. Bleibe trotzdem nur mit einem Arm am Boden.	Übung 8 Side Plank hold	Halte den seitlichen Plank für 30 Sekunden.
Übung 9 Plank back & forth	Gehe in die Plank Position und bewege dich parallel zum Boden nach vorne und nach hinten (wippe nach vorne/hinten auf deinen Zehenspitzen).	Übung 10 Plank Hip Drop	Bleib in der unteren Plank Position und kippe deine Hüfte nach links bzw. rechts Richtung Boden.
Übung 11 High Plank Hand Walk	Laufe mit deinen Händen in der High Plank Position nach vorne und wieder hinten	Übung 12 High Plank Arm/Leg Raise	Bleibe in der High Plank Position und strecke abwechselnd immer eine Hand/einen Fuß nach oben
Übung 13 Plank Hip Lift	Gehe in die Plank Position und hebe deine Hüfte in die Höhe.	Übung 14 Mountain Climbers	Bleibe in der High Plank Position und bewege deine Knie schnell zwischen deine Arme nach vorne.
Übung 15 Up & Down	Wechsel zwischen der High Plank Position und der unteren Plank Position hin und her.	Übung 16 Plank hold	Halte die untere Plank Position für die letzten 30 Sekunden!