

## Der Unterarmstütz – eine der wichtigsten Stabilitätsübungen!



**Der Unterarmstütz – oder häufig auch „Plank“ genannt – ist eine Übung, die in den grundlegenden Ausführungsvarianten ohne zusätzliches Equipment auskommt. Viele mögliche Varianten können dein Training bereichern und geben dir den Kick für einen festen Bauch und eine stabile Wirbelsäule!**

### **Klassischer Unterarmstütz – die richtige Ausführung**

1. Die klassische Ausführung des Unterarmstützes beginnt in liegender Position auf dem Bauch, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt ist.
2. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen.  
Aus dieser Position versetzt du deinen Körper in Spannung und bringst den durchhängenden Bauch-Hüftbereich in eine Linie mit deinen Schultern und Beinen.
4. Aus dieser Position versetzt du deinen Körper in Spannung und bringst den durchhängenden Bauch-Hüftbereich in eine Linie mit deinen Schultern und Beinen.



## Der Unterarmstütz – eine der wichtigsten Stabilitätsübungen!

---

### Beanspruchte Muskulatur

Den Hauptteil der Arbeit leisten hierbei deine Bauchmuskeln, wobei eine Vielzahl weiterer Muskelpartien an der statischen Haltearbeit beteiligt ist. So werden beispielsweise auch Trizeps, Schulter-, Brust-, Gesäß- und Beinmuskeln beansprucht.

Die wichtigste stabilisierende Muskulatur ist dabei der tiefliegende abdominus transversus.

Die Dauer der Übung richtet sich nach deinem körperlichem Vermögen – beginne mit 15-20 Sekunden. Mehrere Minuten können die Fortgeschrittenen erreichen!

### Was sind häufige Fehler bei der Ausführung des Unterarmstützes?

Fehlende Körperspannung und Durchhängen: Der häufigste Fehler bei allen Unterarmstützvarianten ist eine nicht ausreichende Körperspannung, die zu einem Durchhängen führt.

Achte darauf, dass dein Körper stets eine gerade Linie bildet. Ein Durchhängen führt zwar nicht zwangsläufig zu Verletzungen, mindert die Effektivität der Übung allerdings enorm.

### Solltest du die Spannung noch nicht halten können, beginne den Stütz auf den Knien und lass dich von einem Trainer korrigieren!

Varianten sind: wechselndes Anheben der Beine oder Arme, die „Säge“ – ein Vor- und Zurückschieben des Körpers oder das diagonale Anheben von Arm und Bein.

Auch seitliche Varianten mit und ohne Rotation sind möglich!

### Bleib in Bewegung

Luca & Olaf