

Plank/Brett

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 07. August 2016 um 15:37 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 20. November 2016 um 17:36 Uhr

Plank/Brett oder auch Unterarmstütz genannt. Ist eine sehr gute Übung für eine starke Bauchmuskulatur.

Man kann sie in verschiedenen Varianten ausführen.

<https://www.youtube.com/watch?v=ER2Og54B-1k>