

ØVELSE: PLANKE

Beskrivelse

- ♥ Lig hvilende på underarmene og håndfladerne på jorden.
- ♥ Skub dig op, så du kun rører gulvet med underarmene og tæerne.
- ♥ Hold kroppen ret. Hold så vidt muligt kroppen helt lige.
- ♥ Hold stillingen i maksimalt 20 sekunder - og gentag, hvor du strammer baller, baglår og mave intenst.

Variation

Gør øvelsen lettere: Stå på knæene i stedet for tæerne.

Gør øvelsen sværere: I stedet for at ligge hvilende på underarmene, kan du sætte håndfladerne i gulvet og stå med armene strakt.

Egne noter

