Februar

PRØV PLANKEN

Hvorfor prøve planken?

- Det er en simpel øvelse, der er sjov at lave i fællesskab.
- Planken træner de indre tværgående mave-muskler, men også ben, arme og skuldre.

Sådan gør du

- Invitér hinanden til at udføre planken i fælles-skab. Aftal at mødes i mindre grupper, fx fem minutter før I går til frokost.
- Lav planken på knæene, hvis det bliver for hårdt at holde den på tærne.
- Lyt til din krop og hold pauser om nødvendigt.

Den korrekte plankestilling er:

- Støt på underarme og tæer (se illustration).
- Ben holdes i hoftebredde.
- Arme holdes i skulderbredde.
- Spænd op i kroppen.
- Hold kroppen på en lige linje, fra nakke til hæl.

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt kryds for hver gennemført dag.

Navn	15 sek.	20 sek.	25 sek.	30 sek.	35 sek.	40 sek.	45 sek.	50 sek.	55 sek.	60 sek.	65 sek.	70 sek.	75 sek.	80 sek.	85 sek.	90 sek.	95 sek.	100 sek.	105 sek.	110 sek.	115 sek.