

Opvarmning

Plank with shoulder taps

Start med at finde din udgangsposition i planken med strakte arme. Spænd godt op i mave og baller. Herfra skal du skiftevis "tappe" dig selv på skuldrene. Højre hånd tapper venstre skulder, og venstre hånd tapper højre skulder. Sørg for, når du tapper, at du ikke roterer i hoften. Hold underkroppen så stille, som muligt. Jo bredere, du står med fødderne, jo lettere er det. Jo smallere, du står, jo sværere er det. Lav 3 runder á 7 taps til hver skulder. Hold 60 sekunders pause mellem hver runde.

Øvelsen varmer kroppen op og styrker dine mavemusklers evne til at arbejde statisk - samtidig med at du træner din koordination.

