

Fitness for core

Dynamisk sideplanke

Indtil nu har vi arbejdet meget med de lige mavemuskler. Nu er det tid til at fokusere mere på de skrå - vores obliques. Vi skal lave en dynamisk sideplanke. Den starter med, at vi stiller os i en planke med den ene side mod gulvet. Hvis vi starter på venstre side, betyder det, at vi har venstre albue og underarm i gulvet, og venstre fod støtter på ydersiden. Den højre fod ligger stablet ovenpå den venstre. Er det for svært at holde balancen, kan du placere den lige bag. Højre hånd sætter du i højre side. Fokuser på at holde kroppen i en lige linje fra toppen af hovedet til hælene. Spænd i hele kroppen, så hoften ikke dykker ned mod gulvet.

Lav 2-3 sæt á 7-10 gentagelser på hver side.

