

Fitness for core

Superman to iron-cross flow

Denne her bliver man virkelig hard core af! Start i planken med strakte arme som udgangsposition.

Herfra kravler du først fremad med hænderne, mens fødderne bliver, hvor de er. Kravl så langt frem, du kan, uden at falde sammen!

Når du er kommet så langt ud, du kan, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig selv tilbage. Når du er tilbage i planken som udgangsposition, lader du hænderne vandre ud til siden, så du med kroppen prøver at danne et kors. Kom igen så langt ud, du kan, uden at kolapse.

Når du er kommet så langt ud til siderne som muligt, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig tilbage.

Lav 2-3 sæt á 2-3 gange hvor du både kravler frem med hænderne og ud til siderne (iron cross).

