



# Planken



Træn hele kroppen med en velkendt klassiker – og få sved på panden på bare et minut.

## Det skal I bruge:

- Lidt gulvplads.
- Stopur.

## Sådan gør I:

- Saml alle kolleger.
- Forklar dem, hvad I skal – nemlig at stå i Planken i et minut.
- Vis, hvordan Planken ser ud.

## Tid:

2 minutter inkl. forklaring.

## Deltagere:

Ubegrænset.

## Gode råd:

- Bed en veltrænet kollega fortælle en vittighed, mens I står i Planken, så han/hun udfordres ekstra.
- Sæt en præmie på spil: Hvem holder Planken i længst tid?
- Varier aktiviteten med:
  - Wall sit – sid op ad væggen. Placér ryg mod væg og sæt dig ned som om, du sidder på en stol.
  - Hvem kan sidde i længst tid?
  - Sideplanke – lig på siden med den ene underarm placeret i gulvet. Spænd op i kropsstammen, så ryg, hofte og ben slipper gulvet.
  - Leg lift – læg dig på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene samlet og strakte 10-15 cm fra gulvet.

## Bonus:

Planken træner i særdeleshed dine core-muskler (altså mave- og rygmuskler), så maven bliver flad og ryggen stærk. Alle kan være med uanset træningstilstand.