

24 JUL



EPLANKER

Få dit livs fladeste, flotteste og stærkeste mave

Plejer din mave også at få en ekstra dulle eller to i december? Bare rolig, i år kommer I FORM dig til hjælp. Redningen hedder PLANKEN og alt, hvad du behøver at gøre er at afsætte ganske få minutter om dagen til denne effektive øvelse. Og fordi det er jul, forærer vi dig hele 24 herlige variationer af I FORM's favoritøvelse for maven. Du får en ny planke hver dag frem til juleaften.



1.



PLANKEN – PÅ ÉT BEN

Startposition: Læg dig på maven, og træk dine albuer op under dine skuldre. Fold hænderne, og hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemusklene og bækkenbund. Læg den ene fod over den anden fod. **Bevægelsen:** Hold positionen, og træk vejret stille og roligt. Pas på, at du ikke kommer til at svaje i lænden eller hænge i dine skuldre. **Gentagelser:** Hold stillingen fra 30 sekunder og op til 2 minutter på hvert ben.

klip ud

klip ud

2.



PLANKEN – TWIST MED ARMSTRÆK

Startposition: Stå i planken på strakte arme. Placer dine hænder, så de er lige under skuldrene. Hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemusklene og bækkenbund. Placer dine ben i hoftebreddes afstand, og stil dig på tæer. **Bevægelsen:** Stræk en arm op mod loftet, og twist kroppen fra taljen. Kig op mod hånden. Skift til den anden arm uden at miste balancen. Træk vejret stille og roligt. Udfør bevægelsen i et roligt tempo. **Gentagelser:** 6 armstræk til hver side. 3 sæt.

3.



PLANKEN – ALBUE TIL KNÆ

Startposition: Læg dig på siden, og placer din ene albue lige under din skulder. Hold ryg og nakke lang. Løft i taljen, så du ikke hænger i siden. Spænd op i mavemusklene og bækkenbund. Stå på et strakt ben og løft det andet ben. Stræk øverste arm op over hovedet. **Bevægelsen:** Pust ud og træk albue og knæ ind mod hinanden (a). Træk vejret ind, og stræk arm og ben tilbage til startpositionen (b). **Gentagelser:** 16 arm- og bentræk. 3 sæt.

klip ud

4.



PLANKEN – DIAGONALSTRÆK

Startposition: Læg dig på maven, og træk dine albuer op under skuldrene. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemusklene og bækkenbund. Placer dine ben i hoftebreddes afstand, og stil dig på tæerne. **Bevægelsen:** Stræk en arm frem, og løft det modsatte ben bagud. Gentag derefter øvelsen med modsat arm og ben. Fortsæt skiftevis fra side til side, og træk vejret stille og roligt under hele øvelsen. **Gentagelser:** 8 gentagelser til hver side. 3 sæt.

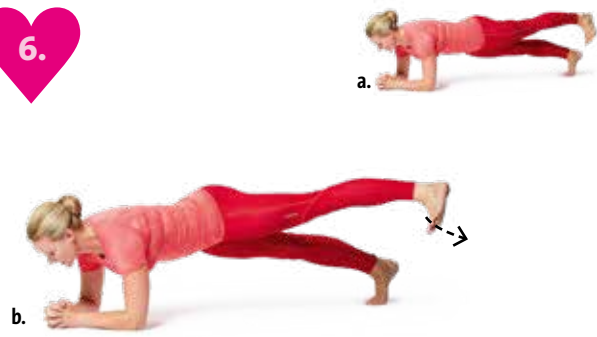
5.



PLANKEN – BALDELØFT

Startposition: Sæt dig på gulvet. Placer dine hænder under dine skuldre. Løft kroppen i en lang linje, og spænd op i dine balder (a). Spænd også op i mavemusklene og bækkenbund. Pas på, at du ikke overstrækker dine ben. **Bevægelsen:** Træk vejret ind, og sænk balderne ned mod gulvet (b). Pust ud, og løft balderne op til startpositionen igen. Husk at spænde op i balderne, når du løfter. **Gentagelser:** 10 langsomme løft efterfulgt af 10 hurtige løft. 3 sæt.

6.



PLANKEN – ET BEN MED VIP

Startposition: Læg dig på maven. Træk dine albuer op under dine skuldre. Hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemusklene og bækkenbund. Stå på et ben, og hold det andet ben i luften. Fleks foden (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og lav små vip udad med det løftede ben – benet skal så langt ud til siden, som du kan, uden at bevæge overkroppen (b). Træk vejret ind, og kom tilbage til startpositionen. Hold benet strakt hele tiden. Du skal kunne mærke øvelsen i både balde og mave. **Gentagelser:** Hold bevægelsen fra 30 sekunder til 1 minut på hvert ben.

7.



PLANKEN – BENBØJ MED BEGGE BEN

Startposition: Stå i planken på strakte arme. Placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Saml dine ben, og stil dig på dine tæer ved siden af hinanden. Benene skal være strakte (a). **Bevægelsen:** Træk vejret ind, og bøj begge knæ ned mod gulvet uden at flytte dine fødder (b). Pust ud, og stræk benene igen. Fortsæt i et roligt tempo. **Gentagelser:** Lav øvelsen fra 30 sekunder til 2 minutter.

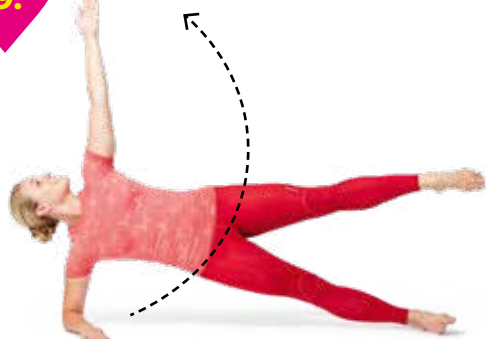
8.



PLANKEN – HÅND OP TIL SKULDRE

Startposition: Stå i planken på strakte arme. Placer dine hænder under dine skuldre. Hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Placer dine ben i hoftebreddes afstand. **Bevægelsen:** Pust ud, og træk hurtigt en hånd op mod din skulder. Hold din albue op mod loftet. Træk vejret ind, og placer hånden tilbage på gulvet igen. Skift fra hånd til hånd uden at miste balancen. Træk vejret stille og roligt. Husk ikke at falde sammen i ryg og lænd. **Gentagelser:** 10 løft på hver hånd. 3 sæt.

9.



PLANKEN – ARMLØFT

Startposition: Læg dig på siden, og placer din albue lige under din skulder. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund, og løft taljen, så du ikke hænger i siden. Stræk den anden arm på gulvet foran dig. **Bevægelsen:** Pust ud, og stræk armen op mod loftet. Træk vejret ind, og kom tilbage med armen igen til gulvet. Hold kroppen så stille som muligt. Kig hele tiden på den hånd, der bevæger sig. **Gentagelser:** 12 armløft til hver side. 3 sæt.

10.



PLANKEN – BENLØFT

Startposition: Sæt dig på gulvet, og placer dine hænder under dine skuldre. Løft kroppen op i en lang linje på strakte ben (a). Spænd op i dine balder, mavemuskler og bækkenbund. **Bevægelsen:** Pust ud, og løft det ene ben op mod loftet (b). Træk vejret ind, og sænk benet ned igen. Hold din krop i en lang linje hele tiden, så balderne ikke falder ned mod gulvet. Skift fra ben til ben. **Gentagelser:** 6 benløft med hvert ben. 3 sæt.

11.



PLANKEN – HOFTELØFT

Startposition: Læg dig på siden, og placer din ene albue lige under skulderen. Hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund, og løft taljen, så du ikke hænger i siden. Fleks dine fødder, som er samlet på hinanden. Sæt den anden hånd i taljen. **Bevægelsen:** Træk vejret ind, og sænk hoften ned mod gulvet. Pust ud, og løft hoften op til startpositionen igen. Spænd op i maven gennem hele øvelsen. **Gentagelser:** 12 hofteløft til hver side. 3 sæt.

12.



PLANKEN – KNÆKRYDS

Startposition: Stå i planken på strakte arme. Placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Placer dine ben i hoftebreddes afstand. **Bevægelsen:** Pust ud, og træk et knæ ind under dig og op til modsatte arm. Træk vejret ind, og sæt foden tilbage igen. Skift til det andet ben, og fortsæt i et behageligt tempo. Føl, at det er maven, der trækker benet frem under dig. **Gentagelser:** Fra 30 sekunder til 2 minutter.

13.



PLANKEN – TREKANT MED BENLØFT

Startposition: Placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Stå på én fod, og læg den anden fod over (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og skub balderne op mod loftet, så kroppen bliver til en trekant. Stræk samtidig det øverste ben op mod loftet (b). Træk vejret ind, og gå tilbage til planken. Sug navlen ind til ryggen hele tiden. **Gentagelser:** 10 benløft på hvert ben. 3 sæt.

klip ud

14.



PLANKEN – OP OG NED PÅ HÆNDER

Startposition: Læg dig på maven, og træk dine albuer op under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Hold dine fødder i hoftebreddes afstand (a). **Bevægelsen:** Sæt den ene hånd i gulvet (b) og derefter den anden, og stræk så dine arme. Kom ned igen med den første albue i gulvet og så den anden albue. Lav skiftevis øvelsen til højre og venstre side. **Gentagelser:** Lav 10 omgange op og ned. 2 sæt.

klip ud

15.



PLANKEN – ET BEN MED VIP OPAD

Startposition: Stil dig på underarmene, og træk dine albuer op under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Stå på ét ben, hold det andet ben i luften, og fleks foden (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og lav små vip med benet op mod loftet (b). Træk vejret ind, og kom tilbage til startpositionen. Husk at holde benet strakt helt ud hele tiden, så du kan mærke, at bevægelsen kommer fra dit baglår, lige under balden. **Gentagelser:** 10 langsomme vip og 20 hurtige vip på hvert ben. 2 sæt.

16.



PLANKEN – VIPPE FREM OG TILBAGE

Startposition: Stå i planken på strakte arme og placer dine hænder under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Stå på dine tæer ved siden af hinanden (a). **Bevægelsen:** Træk kroppen frem og tilbage, så langt du kan (b). Bevægelsen skal komme fra dine skuldre. Pas på, at dine balder ikke bevæger sig op mod loftet. Husk ikke at overstrække dine arme. **Gentagelser:** Lav øvelsen stille og roligt i alt fra 30 sekunder til 3 minutter, afhængigt af din styrke.

klip ud

17.



PLANKEN – HOFTEWIST

Startposition: Læg dig på underarmene, og træk dine albuer op under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Læg den ene fod over den anden (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og twist hofterne mod den ene side ned mod gulvet (b). Træk vejret ind, og kom tilbage til startpositionen. **Gentagelser:** Lav øvelsen stille og roligt i alt fra 30 sekunder og op til 2 minutter på hver side.

18.



PLANKEN – TREKANT

Startposition: Stå i planken på strakte arme og placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Saml fødderne og stå på dine tæer (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og skub balderne op mod loftet, så kroppen bliver til en trekant (b). Træk vejret ind, og kom tilbage til planken igen. Husk at suge navlen ind til ryggen hele tiden. **Gentagelser:** 1 minut langsomt og 30 sekunder hurtigt. 3 sæt.

19.



PLANKEN – BEN-VIP

Startpositionen: Læg dig på siden. Placer din ene albue under skulderen. Hold ryg og nakke lang. Løft i taljen, så du ikke hænger i siden. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Løft det øverste ben. Stræk den øverste arm op mod loftet. **Bevægelsen:** Hold overkroppen så stille som muligt. Pust ud, og lav små vip med det øverste ben op mod loftet. Træk vejret ind, og sænk benet igen. Skift til den anden side. **Gentagelser:** 12 benløft på hver side. 3 sæt.

klip ud

20.



PLANKEN – BENHOP TIL SIDEN

Startposition: Stil dig i planken og placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Saml fødderne og stå på dine tæer (a). **Bevægelsen:** Pust ud, og hop ud med begge fødder ud til siderne (b). Træk vejret ind, og hop tilbage til midten (a). Fortsæt i et behageligt tempo. Pas på, at du ikke svajer i ryggen, når du hopper ud. **Gentagelser:** 12 hop. 3 sæt.

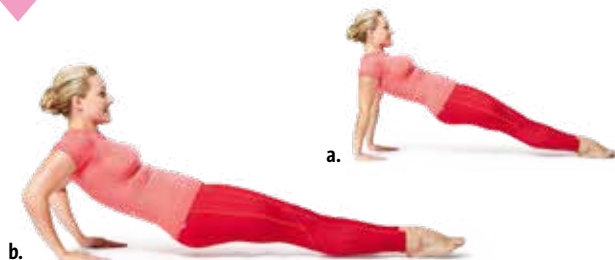
21.



PLANKEN – PÅ STRAKT ARM

Startposition: Stå i planken med strakte arme. Placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang, og spænd op i mavemuskler og bækkenbund. **Bevægelsen:** Hold positionen, og fokuser på at trække vejret stille og roligt. Test dig selv og se, hvor længe du nu kan stå i planken. Husk at komme ned, hvis du får ondt i lænden. **Gentagelser:** Så længe du kan!

22.



PLANKEN – TRICEPSDYP

Startposition: Sæt dig på gulvet, og placer dine hænder under dine skuldre. Løft kroppen op i en lang linje, og spænd op i dine balder. Spænd også op i mavemuskler og bækkenbund (a). Pas på, at du ikke overstrækker dine ben. **Bevægelsen:** Træk vejret ind, og bøj dine albuer bagud (b). Pust ud, og stræk dem igen. Husk at spænde op i balder og mavemuskler gennem hele øvelsen. **Gentagelser:** Fra 30 sekunder til 2 minutter, afhængigt af din styrke.

23.



PLANKEN – MOUNTAIN CLIMBER

Startposition: Placer dine hænder lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Sæt dine ben i hoftebreddes afstand, og stil dig på tæer. **Bevægelsen:** Pust ud, og træk et knæ ud til siden og op mod din arm. Træk vejret ind, og sæt foden tilbage igen. Skift til det andet ben, og fortsæt i et behageligt tempo. **Gentagelser:** Fra 30 sekunder til 2 minutter, afhængigt af din styrke.

24.



PLANKEN – RUNNING

Startposition: Stil dig på dine hænder, så de er lige under dine skuldre. Hold din ryg og nakke lang. Spænd op i mavemuskler og bækkenbund. Stå på dine tæer ved siden af hinanden. **Bevægelsen:** Bøj et knæ ned mod gulvet uden at flytte dine fødder. Skift derefter til det andet ben. Skift fra ben til ben, og træk vejret stille og roligt. **Gentagelser:** 1 minut langsomt og 1 minut hurtigt. 3 sæt.