

Planka på boll

Utförande

1. Placera knäna på bollen med händerna på golvet & raka armar.
2. Aktivera buktrycket genom att dra in naveln mot ryggen.
3. Håll statisk spänning så länge hållningen är korrekt eller upp till 1 min.

Övningen blir lättare om man står på underarmarna.

Att tänka på:

Viktigt att bibehålla normal kurvatur och inte svanka i övningen.

Ju mer spänd kroppen är desto lättare är det att hålla balansen på bollen.

Genom att vända på övningen dvs att armar/händer hålls på bollen och fötterna på golvet blir balansmomentet större.

Övningen kan avanceras ytterligare genom att sakta lyfta ett ben och sedan växla sida.

