

# Plankan

Syftet med plankan är att förbättra bål- och överkroppsstyrka. Spelaren fördelar tyngdpunkten lika mellan underarmar och fötter samt drar in naveln mot ryggraden och kniper med skinkorna. Det gör det enklare att bibehålla god bålstabilitet.

## Tänk på att!

- Spelaren förflyttar tyngdpunkten från armarna till fötterna för att känna hur det påverkar kvalitén på övningens utförande och var begränsningen är.

## Övningarna

- 4A Plankan - Magläge på knä och underarmar
- 4B Plankan - Magläge på fötter och underarmar
- 4C Plankan - Magläge med fotförflyttning
- 4D Plankan - Sidliggande höftlyft
- 4E Plankan - Parövning - Skottkärran

[https://www.youtube.com/embed/gN9QEejrclg?si=xxiGAaHzcosJ\\_9De](https://www.youtube.com/embed/gN9QEejrclg?si=xxiGAaHzcosJ_9De)

<https://www.youtube.com/embed/1YQIMTPax6M?si=uRbKt58dd9GTGrtU>

<https://www.youtube.com/embed/VePAE7R1xHM?si=5q6KNHeEffBhtixW>

<https://www.youtube.com/embed/r4zjdzwUeoc?si=AryU0w6YdfGQ1SWf>

<https://www.youtube.com/embed/tNF-6C9coi8?si=3AOs9lpqkZOBDLnt>

---

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias