

SÆT GANG I BEVÆGELSEN



PLANKEN

Planken træner de store, tværgående mave- og rygmuskler, men også ben, arme og skuldre. Lav planken på knæene, hvis det bliver for hårdt at holde den på tæerne. Det er en simpel øvelse, der er sjov at lave i fællesskab.

SKRIV DIG PÅ HER, HVER GANG DU HAR LAVET PLANKEN
