

Plankan

Magövningen "Plankan" finns med på många träningspass. Det är en klart bättre övning än sit-ups/crunches för alla med nackproblem. Man behöver inte ens ha problem med nacken för att känna det i sit-ups/crunches.

Generellt för alla varianter av plankan är att man spänner magen in mot ryggraden. Det är så du får ett magstöd. Att spänna magen utåt ger ingen fördel.

Plankan är en bra övning och man kan variera den mycket. Här följer de 18 bästa och vettigaste varianterna enligt mig.

Ett riktigt magpass får man genom att gör alla övningarna i ett pass. Utgå ifrån att du ska göra 30 sekunder per variant med 10 sekunders vila mellan övningarna. Med två rundor och lite längre vila halvvägs tar passet 30 minuter.

1. **Plank Hold** – Plankan eller låg plank. Armbågarna i marken med händerna framåt. Stå på tå. Stark rak kropp. Här känner man skillnad om man har kopplat på magstödet eller inte. Håll kroppen korrekt för maximera träningen.
2. **Incline Plank** – Enklaste varianten av plankan. Samma ställning som vanlig plank (1) men händerna uppe på stepbrädor, boxjumpsåda eller vad man nu har för något nära sig. Ju högre upp man har överkroppen ju mindre magträning ger den.
3. **Plank Walk** – Utgå från en hög plank (4). Förflytta dig sidledes några meter vänster och några meter höger. Här är det lätt att rumpan åker upp om man försöker göra övningen för snabbt.
4. **High Plank Hold** – Hög plank. Tillvägagångssättet för övningen är som vanliga plankan (1). Skillnaden är att man har händerna i istället för armbågarna. Man kan tänka det som att man är i startläge för en armhävning.
5. **Buzz Saw** – Utgångsställning från plankan (1). Men hjälp av benen och fötterna skjut kroppen framåt och dra tillbaka. Rörelsemomentet är 1 dm fram respektive 1 dm bakåt från utgångsställningen. Blir lite likt vadhävningar, fast på marken.
6. **Jumping Plank Jack** – Här lägger man till en Jumping Jack (sprattelgubben) på en hög plank (4). Stå i hög plank. Hoppa utåt och inåt med både armar och ben samtidigt. Man ska sjunka ner lite i varje landning. Dock ska kroppen fortsätta vara rak.
7. **Side Plank Oblique Twist** – Ligg på sidan i en låg sidoplanka. Armbågen ska vara i, höften ner mot marken och fötterna i. Inget mellan fötterna och armen ska vara i marken. När du har höger höft mot marken, snurra med kroppen framåt för att kunna ta vänster hand under kroppen. Här får man rörlighetsträning på köpet.
8. **Low Plank Step Outs** – Utgå ifrån en låg plank. Flytta fötterna utåt-utåt följt av inåt-inåt. Man tar ett steg åt gången.

9. **High Plank Hold With High Feet** – Hög planka men nu har man fötterna på något så kroppen kommer i vågrät linje. Många utegym har cementblock och de passar perfekt för denna övning.
10. **Superman Plank Hold** – Hög planka utgår man ifrån. Sträck vänster arm framåt och höger ben bakåt samtidigt du lyfter dessa från marken. Håll i några sekunder och byta arm framåt/bakåt. Denna variant ställer mycket krav på magstyrkan för att hålla balansen.
11. **Side Plank Leg Raises** – Starta i hög sidoplanka (15). Höger fot och höger hand i marken, höger höft är således neråt med. Sträck vänster arm rakt upp. Arbetsmomentet är att lyfta de sträckta vänstra benet uppåt. Byt sida.
12. **High Plank Step Outs** – Detta är en variant på (8). Skillnaden är att man utgår från en hög planka istället för en låg.

13. **Green Sally Down Plank** – För min del är detta en verklig mördarövning. Utgår ifrån en hög planka. Sänk kroppen ner som i en armhävning. Stanna ett par dm ovanför marken. Därefter är det bara att stanna kvar i detta läge.
14. **Decline Plank** – Utgå från vanliga plankan (1) men ha fötterna uppe på något passande. Ju högre upp man har fötterna desto mer axelträning ger det.
15. **High Side Plank Hold** – Vänster fot och vänster hand i marken, vänster höft är således neråt med. Sträck höger arm rakt upp och höger ben sträcks ut.
16. **Low Plank To High Plank** – Växla mellan hög och låg planka. Kroppen ska vara stilla, det är bara armarna som arbetar här.

17. **Extra – High Plank With Clap** – Första bonusövningen. Två personer står i hög planka mot varandra. Klappa den andres hand. Förutom balansträningen gör handklappandet att man lättare glömmet att man tränar.
18. **Extra – Low Plank With Extra Weight** – Andra bonusövningen är en variant på den vanliga låga plankan. Skillnaden är att man har en person liggandes på sin rygg.