

## 1. Ettbens hopp

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kne- og ankelstabiliteten
- Hink på et ben
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Planke mot vegg

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre skulder- og kjernestyrken
- Gå sakte forover med hendene
- Hold kroppen stabil
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Stuperen

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjerne muskulaturen og bakside lår
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene over hodet
- Bruk vekt eller en medisinalball for å øke utfordringen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulatur og stabiliteten i bena
- Så mange du klarer med god kontroll
- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 5. Ettbens hopp med rotasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kne- og ankelstabiliteten
- Hopp på ett ben
- Hold kne over toe
- Roter med hvert hopp
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Flyer med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen og bakside lår
- Finn balansen, ha nesten strakt kne
- Bøy overkroppen frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Roter overkroppen til begge sider
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 1. Ettbens hopp med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre skulder- og kjernestyrken
- Hopp på ett ben
- Hold kne over toe
- Roter med hvert hopp
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Planke mot vegg +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre skulder- og kjernestyrken
- Gå sakte forover med hendene
- Hold kroppen stabil
- Løft vekselvis arm og motsatt ben
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Rotasjoner + ettbens balanse

🕒 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Utfordre balanse og stabilitet
- Ha noen raske rotasjoner først
- Stå på ett ben og hold kne over tå
- Gjenta på begge ben
- 4-6 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Gjør ett-bens knebøy på bosu
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 5. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen og bakside lår
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Planke med rotasjon

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabilitet i skulder, skrå mage og rygg
- Hvil kroppen på underarm
- Hold kropp og det øverste benet rett
- Roter overkroppen
- Så mange du klarer med god kontroll



## 2. Planke mot vegg med rotasjon

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre skulder- og kjernestyrken
- Gå sakte forover med hendene
- Hold kroppen stabilt
- Hold kropp og det øverste benet rett
- Roter overkroppen
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Rotasjon + flyver

🕒 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Utfordre balansen og stabilitet
- Ha noen raske rotasjoner først
- Stå på ett ben og hold kne over tå
- Hold ryggen i linje med det ustrakte benet
- Gjenta på begge ben
- 4-6 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy + flyver +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen og balansen
- Stå på ett ben og gå i knebøy
- Ha kne over toe
- Skyv sakte tilbake og inn i flyver
- Så mange du klarer med god kontroll



## 5. Rotasjon + hjul + flyver

🕒 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Utfordre balansen og stabiliteten
- Ha noen raske rotasjoner, samt et hjul først
- Stå på ett ben og hold kne over tå
- Hold ryggen i linje med det ustrakte benet
- Gjenta på begge ben
- 4-6 repetisjoner



## 6. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner

