

## 1. Ankelhopp

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Hopp på stedet, med myke knær og minimal bøy i knærne
- Hopp ved å strekke på ankene med å kort tid som mulig i bakken
- Ha rett linje mellom hofte, kne og ankel
- 3 x 15 repetisjoner



## 2. Utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Cjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Hevet bro med doble ben

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Ligg på ryggen med hoftene og knærne i 90 graders vinkel
- En partner holder i hælene
- Løft hoftene og kroppen langsamt fra gulvet
- Løft til det går en rett linje skuldrene til knærne
- Spenn kjernemuskulaturen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i hoftene og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 5. Statiske nakkeøvelser

🕒 3 x 10 sekunder i hver retning

- Hensikt: Styrke nakkemuskulaturen
- Bruk en eller to hender til å yte motstand mot bevegelsesretningen
- Press hodet forsiktig bakover og forover
- Press hodet forsiktig til siden
- Hold hodet med begge hender mens du forsiktig prøver at rotere til begge skuldre
- 3 x 10 sekunder i hver retning



## 6. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Ettbens sidehopp

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Hopp sideveis på ett ben, med kneet bøyd
- Ha kne over tå
- Land mykt med kneet lett bøyd
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Cjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Roter overkroppen til annenhver side
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 3. Nordic Hamstrings med strikk

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Ha strikk rundt livet
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 4. Copenhagen adductor

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

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



## 5. Knestående nakkestabilitet

🕒 a. 10 x 5 sekunder b. 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke nakkemuskulaturen
- Stå i firfotstilling
- a. Partneren tilfører forsiktig kraft mot hodet i forskjellige retninger
- Prøv å motstå kraften, unngå at hodet beveger seg
- b. La hodet henge
- Partneren plasserer hendene på toppen av hodet
- Beveg hodet rolig oppover
- a. 10 x 5 sekunder b. 8–16 repetisjoner



## 6. Stuperen

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem ved å bøye i hoftene
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisnball for å øke utfordringen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 1. Ettbens sidehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Hopp sideveis på ett ben, med kneet bøyd
- Ha kne over tå
- Land mykt med kneet lett bøyd
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Gjør knebøy på ett ben, ha kne over tå
- Returner langsomt tilbake til utgangsposisjonen
- Unngå at hoften roterer eller sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Nordic Hamstrings med strikk

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Ha strikk rundt livet
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 4. Copenhagen adductor

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken 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



## 5. Tomanns klynge

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke nakkemuskulaturen
- Stå i startposisjon foran hverandre
- Støt sammen mens dere støtter dere på en hånd og partnerens skulder
- Press frem
- Bytt hodeposisjon (høyre - venstre)
- Kan utføres a. på knærne, b. med strake knær, c. med nakken bøyd lett bakover
- 3 x 30 sekunder



## 6. Statisk sidepress med partner

🕒 1 x 15 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og kroppen
- Still deg i sideplankeposisjon
- Løft hoften til det er en rett linje fra øverste fot til skulder
- Partneren dytter skuldrene, hodet og kroppen lett i forskjellige retninger
- Prøv å holde posisjonen
- 1 x 15 sekunder på hver side

