



## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. 4-punktstående bekkenkontroll

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i bekkent
- Beveg bekkenet rolig fremover og bakover
- 3 x 30 sekunder



## 4. Nakke- og ryggmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Legg hendene bak hodet
- Bøy nakken fremover - albuerne skal peke rett frem
- Bøy nakken bakover - albuerne skal peke ut til siden
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 30 sekunder



## 5. Korsrygg- og bekkenkontroll

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i korsryggen og bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- Strekk ut det ene benet i ulike posisjoner
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 6. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 7. Brystrygg mobilisering

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Legg hendene bak hodet - albuerne skal peke rett frem
- Slipp brystryggen rolig ned på pøllen/ballen/bretter
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 8. Skulderbladkontroll

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og ryggen
- Hev overkroppen og strekk armene frem
- Beveg albuen ut til siden - ha omtrent 90 graders vinkel i skuldrene
- Klem skulderbladene sammen og ned i sluttstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skulderen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Korsrygg- og bekkenkontroll +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i korsryggen og bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær - strekk ut det ene benet i ulike posisjoner
- Hele benet skal være såvidt over gulvet
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 4. Sidebøy

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen
- Stå med ben i kryss
- Strekk armen opp mot taket og over til motsatt side
- Unngå svai i korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 5. Bekkenløft

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evne til opprettholdelse av ryggens posisjon
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- 90 graders vinkel i hofter og knær gjennom hele øvelsen
- Hev og senk bekkenet i en jevn bevegelse - ikke rykk
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Ballrulle

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Hold armene strake på ballen
- Skyv ballen fremover og trekk rolig tilbake
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 7. Svømmer

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og overkroppen
- Sitt på ball med føttene mot underlaget
- Strekk armene opp mot taket, deretter så langt du kommer bakover uten å heve skuldrene
- Når du mestrer øvelsen kan du bruke vekter for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 30 sekunder



## 8. Opttrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skulderen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 1. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Hofteabduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteabduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Diagonale benspark
- Hold kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteadduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Diagonale benspark
- Hold kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Ballrulle

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Hold armene strake på ballen
- Skyv ballen fremover og trekk rolig tilbake
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 6. Skulderbladkontroll

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og ryggen
- Hev overkroppen og strekk armene frem
- Beveg albuen ut til siden - ha omtrent 90 graders vinkel i skuldrene
- Klem skulderbladene sammen og ned i sluttposisjonen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Svømmer

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og overkroppen
- Sitt på ball med føttene mot underlaget
- Strekk armene opp mot taket, deretter så langt du kommer bakover uten å heve skuldrene
- Når du mestrer øvelsen kan du bruke vekter for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 30 sekunder



## 8. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skulderen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side

