

1. Stående rotasjon

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold ca 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene og i overkroppen
- Ha en rett linje gjennom hele kroppen, gjør deg så lang som mulig
- Hold motsatt arm på foten
- Roter hele overkroppen så langt du kommer
- Ha så strake knær som mulig
- 2 x 8 repetisjoner, hold ca 3-4 sekunder



2. Nedtrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold strikken med en skulderbreddes avstand
- Tommelen skal peke oppover
- Stabiliser i magen og ryggen
- Strekk strikken og klem skulderbladene sammen
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling



4. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. 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



6. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobilitet i hofter
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Skyv knærne ut og brystet frem
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig
- 2 x 8 repetisjoner



1. Nedtrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold strikken med en skulderbreddes avstand
- Tommelen skal peke oppover
- Stabiliser i magen og ryggen
- Strekk strikken og klem skulderbladene sammen
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling



3. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. 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



5. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobilitet i hofter
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Skyv knærne ut og brystet frem
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig
- 2 x 8 repetisjoner



6. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre forflytninger og stabiliteten i bena
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner
- Ha kne over tå på det fremre benet
- Gjøres evt. med dytt fra partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøyd
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisinalball for å øke utfordringen
- 3 x 5 repetisjoner på hvert ben



1. Planke med rotasjon

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten 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. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. 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



4. Sidehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen i hoftene og knær
- Bruk strikk når du klarer øvelsen uten motstand
- Land mykt på tærne
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Vendinger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i landinger
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Hold kne over tå i landinger
- Bruk strikk som motstand
- 3 x 8-16 repetisjoner

