

1. Påkobling mage/rygg muskulatur – sterk kjerne

🕒 3 x 12-15 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulatur.
- Starte med å presse hender og bein mot underlaget, for å aktivere muskulatur
- Beveg halebeinet inn mellom beina og navlen inn mot halebeinet
- Hold skuldrene i ro gjennom hele bevegelsen



2. Skulderrotasjon

🕒 3 x 12-15 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksida skuldre og øvre del av rygg.
- Trekk strikken mot brystet, mens du fører skulderbladene sammen.
- Albuer holdes i høyde med skulder gjennom hele bevegelsen.
- Beveg armen rolig opp og ned.



3. Hodestående

🕒 3 x 12-15 repetisjoner

- Hensikt: Styrke øvre del av nakke og mage/rygg.
- Plasser armer og hode som en trekant, fingrene mot ansiktet.
- Plasser knær på albuer, og strekk ut beina.
- Hold posisjonen med lett bøy i hofter og knær.
- Stå på hodet i 15-20 sekunder før du kommer ned igjen med beina på gulvet.
- 3 x 12-15 repetisjoner



4. Håndstyrke

🕒 3 x 3-6 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i fingre og håndledd.
- Firefot-stående med flate hender i gulvet med fingre: 1. Rett frem. 2. Fingre mot hverandre. 3. Ut til siden. 4. Fingre mot beina.
- Dytt fingrene ned i gulvet og løft håndflatene.
- 3 x 3-6 repetisjoner i hver håndposisjon (4 ulike)



5. Ryggliggende beinsenk

🕒 3 x 8-15 repetisjoner

- Hensikt: Styrke mage/rygg og hofteladds-bøyer.
- Ligg på ryggen.
- Løft beina rett opp.
- Senk beina langsomt rett ned mot gulvet. Aktiver magen, samtidig som du tenker på å presse korsrygg mot gulvet gjennom hele bevegelsen.



6. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulatur.
- Ligg på siden.
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken.
- Løft det underste benet rett opp og ned.
- Hold et rolig tempo.
- Prøv å holde foten horisontal.



7. Seteløft

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksida bein.
- Ligg på ryggen, med føttene og armene i gulvet.
- Løft hoften slik at det er en rett linje fra skulder til ankel.
- Strekk ett bein opp mot taket. Beveg fra side til side.
- Gjentas med motsatt bein.
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen.



8. Håndstående

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skuldre og øvre del av rygg.
- Stå på hendene med ansikt mot vegg.
- Ha en lett bøy i albuen.
- Bøy knærne og trekk beina ned mot armene.
- Hold beina samlet gjennom hele bevegelsen og hold vekten over armene.



9. Push-up - hodestående

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke overkropp.
- Stå med hendene i gulvet og setet opp mot taket
- Gjør en push-up.



10. Tåhev

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke leggmuskulatur og bedre kne- og hoftekontroll.
- Stå på ett bein med lett bøy i kne og hofte, ha gjerne noe å støtte deg mot.
- Dytt tåballen ned og løft hælen opp i raskt tempo.
- Senk hælen i sakte tempo, mens du forsøker å strekke hodet mot taket.



11. Knebøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulatur og bedre kne- og hoftekontroll
- Stå på begge bein.
- Hold hender samlet foran kroppen.
- Sett deg ned som på en stol.
- Hold rett linje fra hofte, til kne og tå.
- Dytt foten ned i gulvet før du pusher raskt opp igjen.
- Utfordring: Stå på ett bein, det frie benet holdes foran eller til siden.



12. Utfall

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lår og bedre kne- og hoftekontroll.
- Gjør et utfall forover.
- Hold kne over tå.
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen.
- Utfordring: Roter overkroppen mot det fremste beinet.



1. Påkobling mage/rygg muskulatur -sterk kjerne

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulatur.
- Starte med å presse hender og bein mot underlaget, for å aktivere muskulatur.
- Beveg halebenet inn mellom beina og navlen inn mot halebenet.
- Sett tærne i gulvet og løft knærne opp fra gulvet.
- Hold skuldrene i ro gjennom hele bevegelsen



2. Skulderrotasjon med skulderpress

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside skuldre og øvre del av rygg.
- Trekk strikken mot brystet mens du fører skulderbladene sammen.
- Beveg underarmene rolig opp.
- Strekk armene oppover.
- Bøy albue og før armene ned.
- Strekk armene tilbake til start.
- Albuer holdes i høyde med skulder gjennom hele bevegelsen.



3. Hodestående

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke øvre del av nakke og mage/rygg.
- Plasser armer og hode som en trekant, fingrene mot ansiktet.
- Plasser knær på albuer, og strekk ut beina.
- Løft annenhver arm i til sammen 15-20 sekunder.
- Avslutt med å komme ned igjen med beina på gulvet.



4. Håndstyrke

🕒 3 x 3-6 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i fingre og håndledd.
- Firefot-stående med flate hender i gulvet med fingre: 1. Rett frem. 2. Fingre mot hverandre. 3. Ut til siden. 4. Fingre mot beina.
- Dytt fingrene ned i gulvet, løft knærne og annenhver håndflate av gulvet.
- 3 x 3-6 repetisjoner i hver håndposisjon (4 ulike)



5. L-Sit, strake bein

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke mage/ rygg, håndgrep, skuldre og hofteladds-bøyer.
- Heng i en stang.
- Løft bena opp til en L-posisjon
- Løft først rett opp, deretter til den ene siden så til den andre siden.



6. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulatur.
- Bruk en partner, benk eller slynge til å holde/støtte rundt kneet.
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste bein løftes.
- Hold kroppen rett gjennom hele bevegelsen.
- Gjør øvelsen i rolig tempo.



7. Seteløft over kasse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside bein.
- Ligg med øvre del av ryggen på en benk/kasse og begge beina i gulvet.
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til kne.
- Strekk ett bein opp mot taket. Roter fra side til side.
- Gjentas med motsatt bein.
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen.



8. Håndstående

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skuldre og øvre del av rygg.
- Stå på hendene med ansikt mot vegg.
- Ha en lett bøy i albue.
- Gå frem og tilbake i håndstående med beina støttet mot veggen.



9. Push-up

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke overkropp.
- Stå i plankeposisjon med nøytral rygg.
- Gjør en push-up.
- Koble på mage/rygg og hold korsryggen rolig, unngå overdreven svai.
- Skyv setet bakover mot hælene mellom hver push-ups.



10. Flyver og tåhev

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke overkropp og bakside bein og bedre kne- og hoftekontroll.
- Stå på ett bein med lett bøy i kne og hofte.
- Før overkroppen fremover og tilbake til start.
- Dytt tåballen ned og løft hælen opp i raskt tempo, mens armene strekkes over hodet.
- Senk hælen i sakte tempo, mens du forsøker å strekke hodet mot taket og armene føres ned igjen.



11. Knebøy med hopp

🕒 3 x 4–6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lår-eksplosivitet og bedre kne- og hoftekontrollen.
- Stå på begge bein.
- Hold hendene samlet foran kroppen.
- Sett deg ned som på en stol.
- Hold rett linje fra hofte, til kne og tå.
- Dytt foten ned i gulvet før du pusher raskt opp til ett hopp.
- Forsøk å holde kne-over-tå gjennom hele bevegelsen.
- Utfordring: Gjennomfør øvelsen på ett bein.



12. Utfall med kasse

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lår og bedre kne- og hoftekontroll.
- Stå på ett bein, bakre bein på stol/kasse.
- Bøy fremste bein. Idet du pusher opp, snu deg mot kassen.
- Bøy fremste bein. Idet du pusher opp, snu deg tilbake til utgangsposisjon.
- Hold kne-over-tå.
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen.



1. Påkobling mage/rygg muskulatur -sterk kjerne

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen.
- Starte med å presse hender og bein mot underlaget, for å aktivere muskulatur.
- Beveg halebeinet inn mellom beina og navlen inn mot halebeinet.
- Sett tærne i gulvet. Løft knærne opp fra gulvet og gå med beina og armene slik at du flytter kroppen 180 grader rundt.
- Hold skuldrene i ro gjennom hele bevegelsen.



2. Skulderrotasjon med skulderpress

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside skuldre og øvre del av rygg.
- Trekk strikken mot brystet mens du fører skulderbladene sammen.
- Beveg underarmene rolig opp.
- Strekk armene oppover.
- Bøy albue og før armene ned bak hodet.
- Strekk armene tilbake til start.
- Albuer holdes i høyde med skulder gjennom hele bevegelsen.



3. Hodestående

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke øvre del av nakke og mage/rygg.
- Plasser armer og hode som en trekant, fingrene mot ansiktet.
- Plasser knær på albuer, og strekk ut beina.
- Hold posisjonen med lett bøy i hofter og knær.
- Beveg beina i halvsirkler, og løft annenhver arm i 15-20 sekunder.
- Avslutt med å komme ned igjen med beina på gulvet.



4. Håndstyrke

🕒 3 x 3-6 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i fingre og håndledd.
- Planke-stående med flate hender i gulvet med fingre: 1. Rett frem. 2. Ut til siden. 3. Fingre mot beina.
- Dytt fingre ned i gulvet og løft annenhver håndflate, eller begge, av gulvet.
- 3 x 3-6 repetisjoner i hver håndposisjon (3 ulike)



5. L-Sit, strake bein

🕒 3 x 4-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke mage/rygg, håndgrep, skuldre og hofteldds-bøyer.
- Sittende på gulvet med samlede bein og håndflater i gulvet.
- Dytt håndflater ned i gulvet og løft beina fra gulvet.
- Løft først rett opp, deretter vekselvis til hver side.



6. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulatur.
- Bruk en partner, benk eller slynge til å holde/støtte rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes.
- Før armen ned og roter overkroppen ned mot bakken og opp igjen.
- Prøv å holde kroppen rett gjennom hele bevegelsen.
- Gjør øvelsen i rolig tempo



7. Hip thrust fra armer

🕒 3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside bein, armer og kjernemuskulatur.
- Hender og begge beina i gulvet.
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til kne.
- Strekk ett bein opp mot taket. Roter fra side til side.
- Kom tilbake igjen og før setet gjennom armer.
- Gjentas med motsatt bein.
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen.



8. Håndstående

🕒 3 x 30 sek -2 minutter

- Hensikt: Styrke skuldre og øvre del av rygg.
- Legg vekt på hendene og kom opp i håndstående med beina.
- Ha en lett bøy i albue.
- Finn balansen
- Før beina fra hverandre og roter de side til side. Du kan eksperimentere med vektforskyvning mellom en og en arm, eller gå på hendene rundt i rommet.



9. Push-up fra håndstående

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke overkropp.
- Stå på hendene inntil en vegg, med armer i skulderbreddes avstand.
- Gjør en push-up.



10. Ett- eller to-beins hopp

🕒 3 x 3–6 repetisjoner

- Hensikt: Øke spenst i beina og bedre kne- og hoftekontroll
- Stå på ett eller to bein.
- Dytt tåballene ned i gulvet og hopp opp fra gulvet og bytt fot. Tips: Snu mot foten som er av bakken.
- Forsøk å få til en myk og lydløs landing.
- Gjenta 4 ganger med rotasjon av kroppen 180 grader. Utfordring: Rotasjon av kroppen 360 grader.



11. Knebøy

🕒 3 x 4–6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lår-eksplosivitet og bedre kne- og hoftekontrollen.
- Stå på begge bein.
- Hold hender samlet foran kroppen.
- Sett deg ned som på en stol.
- Hold rett linje fra hofte, til kne og tå.
- Dytt foten ned i gulvet før du pusher raskt opp til ett hopp og roter 180 grader i luften.
- Forsøk å holde kne-over-tå gjennom hele bevegelsen.
- Utfordring: Gjennomfør øvelsen på ett bein.



12. Ufall

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke og spenst i lår, bedre kne- og hoftekontroll.
- Gjør et utfall fremover.
- Dytt tåballene ned i gulvet og hopp opp fra gulvet samtidig som du vrir kroppen 360 grader mot bakerste bein (lik et barrel dansesteg) og bytt fot.
- Land på beinet som var bakerst og fortsett øvelsen fra toppen.
- Armer inn mot kroppen i hoppet.
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen.
- Forsøk å få til en myk og lydløs landing.

