

## 1. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøy teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Tenk at du skal sette deg på en stol og reis deg opp igjen
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Utfall forover

🕒 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. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Øverste kne skal være bøyd og foten i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Ankelhopp

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp på stedet
- Myke landinger med minimal bøy i knærne
- 3 x 15 repetisjoner



## 5. Y-oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønstre
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Løp med skøytehopp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabilitet i beina
- Gjør skøytehopp fra side til side
- Land mykt og hold kne over tå
- Frem og tilbake til banen



## 2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Roter overkroppen til annenhver side
- 3 x 30 sekunder



## 3. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- 3 x 6-8 repetisjoner
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 4. Spenthopp rett opp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Sats høyt og hopp eksplosivt rett opp fra en 90 graders knebøystilling
- Land mykt med kne over tå
- 3 x 30 sekunder



## 5. Y-oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønstre
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstring 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



## 1. Løp med ettbenslanding

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabiliteten i hoften og knærne
- Løp tre steg, sats og land på ett ben
- Myk landing og hold kne over tå
- Frem og tilbake på banen



## 2. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoften
- Ha kne over tå
- Tenk deg at du skal sette deg på en stol og reis deg oppreist igjen
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- For større utfordring kan du kaste ball mot veggen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Cjør 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



## 4. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner stabiliserer benet rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 5. Y-oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønstre
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstring

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- 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 8-12 repetisjoner

