

1. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Å utvikle god knebøyteknikk
- Hold føttene i hoftebredde fra hverandre
- Hold ryggen rett
- Hold knærne på linje med tærne



2. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



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



4. Ankelhopp

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Hopp på stedet, rett opp og ned
- Myke landinger med minimal bøy i knærne



5. Y-oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



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



1. Løp med skøytehopp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabilitet i beina
- Cjør skøytehopp fra side til side
- Land mykt og hold kne over tå



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



3. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

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



4. Spensthopp 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 knær over tær
- 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-mønstrer
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstillingen



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



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



2. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på en BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoften
- Ha knær over tær
- 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. 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



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



5. Y-oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



6. Nordic Hamstring

🕒 3 x 6-8 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

