

## 1. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Hold rolig tempo
- Prøv å holde foten horisontal under hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i hoftene og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 4. Bekkenløft

🕒 2-3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rygg- og bekkenstabiliteten
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- 90 graders vinkel i hofter og knær gjennom hele øvelsen
- Hev og senk bekkenet i en jevn bevegelse
- 2-3 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 og ryggen rett
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Løft ball over hodet
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Ettbens balanse med ball

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler og knær
- Finn balansen på ett ben
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje
- Flytt ballen i forskjellige retninger
- Kast ev. med en partner
- 3 x 30 sekunder



## 7. Squathopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp så høyt du klarer
- Land mykt med kneet i lett bøy over tærne
- Få ev. en partner til å dytte i forskjellige retninger
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 1. 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 x 8-16 repetisjoner



## 2. Nordic Hamstrings med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke 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 8-16 repetisjoner



## 3. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Ettbens bekkenløft

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Ligg på ryggen med bøyd kne
- Løft bekkenet til og strekk ut hoftene
- Spenn setet og baksiden av lårene
- Hold kroppen rett mens du strekker ut et kne
- Øvelsen blir vanskeligere med armene på brystet
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utfall fremover med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke benmuskulaturen
- Ta et skritt frem og gjør en knebøyning med kne over tå
- Løft ballen over hodet samtidig
- Gå eksplosivt tilbake til utgangsposisjonen
- Gjør øvelsen på en pute for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Tobens hopp med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i bena
- Sats fra begge ben og roter 90 grader i luften
- Land på begge ben med kne over tå
- Dytt eventuelt partner i forskjellige retninger
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Ettbens balanse +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler og knær
- Finn balansen på ett ben, etter hvert på en matte eller bosu
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje
- Flytt ballen i forskjellige retninger
- Kast eventuelt til en partner
- 3 x 30 sekunder



## 8. Firkanthopp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Hopp i ulike retninger
- Land mykt med kneet i lett bøy
- Kne over toe
- Vær nøyaktig og prøv å lande på et bestemt punkt
- 3 x 30 sekunder



## 1. 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 ved å bøye i hoftene
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 5 repetisjoner på hvert ben



## 2. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på 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 8-16 repetisjoner



## 3. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. 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



## 5. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Så mange du klarer med god kontroll
- Ha kne over tå
- Returner rolig til utgangsposisjon
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 6. Ettbens balanse +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler og knær
- Finn balansen på ett ben, etter hvert på en matte eller bosu
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje
- Flytt ballen i forskjellige retninger
- Kast eventuelt til en partner
- 3 x 30 sekunder



## 7. Ettbens hopp med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i bena
- Sats fra 1 ben - snu 90 grader i luften
- Land mykt med lett bøy i kneet og kne over tå
- Kan gjøres med dytt fra partner
- Øk til 180 graders rotasjon for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Ettbens innhopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp inn på pute eller kasse, fra siden eller rett frem
- Land mykt med kneet i lett bøy over tærne
- Se rett frem
- 3 x 8-16 repetisjoner

