

## 1. Ryggektensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Knestående utfall

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Utfallstøying med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6-8 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. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp frem med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



## 7. 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



## 8. Korte skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. 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



## 10. 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



## 11. Lårcurl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Ligg på ryggen med ball under føttene
- Trekk ballen mot deg
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 12. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 1. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

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



## 2. Knestående utfall

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoften skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Utfallstøying med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 4. Tobens innhopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre aktivering av hamstringsmuskulatur
- Sats fra begge ben og hopp fremover
- Landing i knebøyposisjon på matte
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. 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



## 7. 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



## 8. Ettbens strakmark uten armer

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet under forflytninger
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Hold ryggen i linje med det utstrakte benet
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Lange skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Øk avstanden gradvis
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Ankelstyrke +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i ankelen
- Partner har strikk på motsatt ben av det du skal trene
- Hold rundt låret
- Leggen skal være vannrett
- Bøy og strekk ankelledet
- 3 x 30 sekunder



## 11. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt ben
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



## 12. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3-5 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 3-5 repetisjoner



## 1. Knebøy +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Knestående utfall

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2–3 x 6–8 repetisjoner



## 3. Utfallstøyning med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

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



## 5. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Utfall sideveis

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten og -kontrollen
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 7. 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



## 8. Stuperen

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjerne muskulaturen og bakside lår
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- 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 8–16 repetisjoner



## 9. Skøytehopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- 3 x 8-16 repetisjoner
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt ben
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



## 11. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-12 repetisjoner

