

## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Korsrygg- og bekkenkontroll

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i korsrygg og bekken
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- Strekk ut det ene benet i ulike posisjoner
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 4. Sidebøy

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen
- Stå med bena i kryss
- Strekk armen opp mot taket og over til motsatt side
- Unngå svai i korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 5. Brystrygg mobilisering

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Legg hendene bak hodet, albue skal peke rett frem
- Slipp brystryggen rolig ned på pøllen/ballen/brettet
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 7. Opptrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem
- Rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Hofteabduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteabduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Hold kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Hofteadduksjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteadduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Hold kroppen strak
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Sidebøy

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen
- Stå med bena i kryss
- Strekk armen opp mot taket og over til motsatt side
- Unngå svai i korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 4. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 5. Tøyning av hoftebøyerer

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten
- Skyv hoften rolig fremover
- Hold overkroppen rett
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 6. Ballrulle

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Hold armene strake på ballen
- Skyv ballen fremover og trekk rolig tilbake
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 7. Korsrygg- og bekkenkontroll +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i korsryggen og bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær - strekk ut det ene benet i ulike posisjoner
- Hele benet skal være så vidt over gulvet
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 8. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem
- Rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Opptrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side





## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Korsrygg- og bekkenkontroll +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i korsryggen og bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær - strekk ut det ene benet i ulike posisjoner
- Hele benet skal være så vidt over gulvet
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 30 sekunder



## 4. Sidebøy

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen
- Stå med bena i kryss
- Strekk armen opp mot taket og over til motsatt side
- Unngå svai i korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 5. Brystrygg mobilisering

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Legg hendene bak hodet, albue skal peke rett frem
- Slipp brystryggen rolig ned på pøllen/ballen/brettet
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Hofteabduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteabduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Hold kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofteadduktorene
- Bruk strikk for motstand
- Hold kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side

