

## 1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker i hoften - holde bekkenposisjonen - strekk armen opp og bøy til siden
- 2. Stå i strak planke, før annethvert ben frem
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon 4 sekunder



## 2. Ryggliggende bensenkning

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken og stabiliteten i mage og rygg
- Start liggende med armene over hodet og knærne og hoftene i 90 graders vinkel
- Senk annethvert ben til gulvet
- Ha en nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- Gjør øvelsen vanskeligere med samlede ben eller strikk
- 3 x 10-30 repetisjoner



## 3. Ettbens balanse med partner

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Finn balansen på ett ben
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på linje med ståndbenet
- Partner dytter forsiktig på skuldrene og hoftene for å utfordre balansen
- For progresjon: Stå på balansepute eller bosu og kast ball til partner
- 3 x 30 sekunder



## 4. V-up nivå 1

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Ligg på ryggen med beina opp mot taket
- Strekk armen mot føttene og løft øvre del av ryggen
- Touch på tærne om mulig
- 3 x 10-30 repetisjoner



## 5. Push ups +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke og kontroll i skuldrene
- Gjør push ups med kort avstand mellom armer
- På slutten av bevegelsen - skyv skulderbladene mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Thumbs up

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skuldre
- Hev armer og ben - strekk deg lang
- Før armene ut til siden og bak samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strikk rundt knærne
- Tenk at du skal sette deg på en stol og reise deg opp igjen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Nordic Hamstring med strikk

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Stå på knærne på matte eller pute
- Ha en strikk rundt livet
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen



## 10. Utfall fremover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker i hoften - holde bekkenposisjonen - strekk armen opp og bøy til siden
- 2. Stå i strak planke, før annenhvert ben frem
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon 4 sekunder



## 2. Mageserie

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen
- Ligg på ryggen, med armene strakt over hodet
- Hold korsryggen i gulvet under hele serien
- 1. Løft bena kort opp, senk ned
- 2. Løft overkroppen kort opp, senk ned
- 3. Løft både ben og overkropp opp, senk ned
- 3 x 8 - 16 repetisjoner



## 3. Planke med partner

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrke skulder - og kjernemuskulatur
- Stå i håndstående - partner holder rundt leggene
- Gå sakte fremover med hendene ut i plankeposisjon
- Løft vekselvis motsatt arm og ben
- Kan gjøres inntil vegg istedenfor med partner
- Så mange du klarer med god kontroll



## 4. V-ups nivå 2

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Ligg på ryggen i huk kroppsposisjon med armene strakt over hodet
- Før føttene og hendene mot hverandre som foldekniv, og deretter tilbake til utgangsposisjon
- Hold bena strake
- 3 x 10-30 repetisjoner



## 5. Plankeserie

🕒 3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene
- Start i plankeposisjon
- Skyv skulderbladene fra hverandre 10 ganger
- Snu rett over i sideplanke - hold i 10 sekunder
- Snu brystet mot taket - senk og hev kroppen 10 gang
- Gjør å sideplanke til motsatt side - hold 10 sekunder
- 3 repetisjoner



## 6. Gående utfall med kne mot bryst

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør øvelsen frem og tilbake på matten
- Utgangsposisjon med det ene kneet bøyd opp mot brystet
- Ta et steg frem
- Land med rett linje mellom ankel, kne og hofter
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Knebøy med hopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Ha en strikk rett under knærne - press knærne utover
- opp så høyt som mulig
- Land mykt med bøyde knær og knær over tær
- Ha en rett linje mellom hofter, knær og tær
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Seteløft

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i hoftene
- Ligg på ryggen med armene strakt over hodet og ett kne bøyd
- Løft setet så det blir en rett linje mellom knær og skuldre
- Hold hoftene parallel og unngå svai i ryggen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Ettbensbalanse med klapp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på ett ben
- Gjør high fives og low fives
- Ha kne over tå
- Hvis uten partner: Strekk en arm opp i taket og så ned mot foten
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i baksiden av låret
- 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 8-16 repetisjoner



## 1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker i hoften - holde bekkenposisjonen - strekk armen opp og bøy til siden
- 2. Stå i strak planke, før annenhvert ben frem
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon 4 sekunder



## 2. 4-punkts stående med kneløft og diagonalstrekk

🕒 3 x 40-60 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i kjernemuskulaturen
- Stå i 4-punkt stående, løft knærne litt fra gulvet
- Løft arm og ben diagonalt
- Hold ryggen i nøytral stilling under hele bevegelsen
- Kan forenkles ved å løfte arm eller ben enkeltvis
- 3 x 40-60 sekunder



## 3. Candlestick

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i mage og lår, og bedre stabiliteten i bena
- Start stående på to ben og sett deg ned som i en baklengsrulle
- Rull bakover til skuldrene, bena opp mot taket og hul posisjon
- Rull tilbake til utgangsposisjon
- 8 x 8-16 repetisjoner



## 4. Planke med partner +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene
- Stå i håndstående med hendene ut i plankeposisjon
- Gå sakte fremover med hendene ut i plankeposisjon
- Løft vekselvis arm og motsatt ben
- Hold kroppen stabil
- Kan gjøres inntil vegg som alternativ til partner
- Så mange du klarer med god kontroll



## 5. Håndstående serie

🕒 3 x 5-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Stå på hendene, partner stabiliserer rundt leggene
- Hold albueene strake, senk kroppen opp og ned med rolige skuldreskyv
- Strekk annenhver arm opp langs siden av kroppen
- Gjør push ups
- Kan gjøres mot veggen
- 3 x 5-10 repetisjoner



## 6. Plankeserie

🕒 3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene
- Start i plankeposisjon
- Skyv skulderbladene fra hverandre 10 ganger
- Snu rett over i sideplanke - hold i 10 sekunder
- Snu brystet mot taket - senk og hev kroppen 10 ganger
- Gjør å sideplanke til motsatt side - hold 10 sekunder
- 3 repetisjoner



## 7. Utfall med rotasjon

🕒 3 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og stabiliteten i bena
- Ta et skritt frem og gjør et utfall med kne over tå
- Roter overkroppen til begge sider med strake armer
- Bruk gjerne vekt for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i baksiden av låret
- 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 8-16 repetisjoner



## 9. Telemarkshopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hopp fremover med annenhvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Ettben balanse +

🕒 3 x 60 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på ett ben på balansematte, ha lett bøy i kneet og rett linje
- 1. Beveg det frie benet i en halvsirkel, med rett linje mellom ankel og kne
- 2. Gjør tåhevninger, start bevegelsen i tærne
- 3 x 60 sekunder

