

1. Skulderhev

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Ha rett overkropp og strekk i armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttposisjon
- 3 x 8–16 repetisjoner



2. Stående roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. 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



4. 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 x 8–16 repetisjoner



5. Utfall bakover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Gjør utfall bakover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner
- .



6. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke 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



7. Tøyning ankelfleksjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Bøy ankelen så langt du klarer
- Flytt vekten fremover og stå på tærne
- 3 x 30 sekunder



8. Tøyning av fotbue

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i fotbuen
- Press forfoten mot en kasse
- Flytt vekten sakte frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



9. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet og løft det andre mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallellt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- .



1. Stående roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen
- 3 x 8–16 repetisjoner



2. Mageliggende flies

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre skulderstyrke
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Press skulderbladene sammen i sluttstillingen
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Knebøy +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- 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



4. Knebøy med strikk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- 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



5. Stuperen

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøyd
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisnball for å øke utfordringen
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. 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



7. Tøyning ankelfleksjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Bøy ankelen så langt du klarer
- Flytt vekten fremover og stå på tærne
- 3 x 30 sekunder



8. Tøyning av fotbue

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i fotbuen
- Press forfoten mot en kasse
- Flytt vekten sakte frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



9. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet og løft det andre mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallellt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- .



1. Skulderhev +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Ha rett overkropp og strekk i armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Stående roing

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- 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



4. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

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



5. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- 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



6. 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



7. Tøyning ankelfleksjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Bøy ankelen så langt du klarer
- Flytt vekten fremover og stå på tærne
- 3 x 30 sekunder



8. Tøyning av fotbue

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i fotbuen
- Press forfoten mot en kasse
- Flytt vekten sakte frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



9. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet og løft det andre mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallellt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- .

