

## 1. Skulderhev

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av rygg
- 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 styrken i skulderen og øvre del av rygg
- 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. Ettbens hopp +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Hopp på ett ben
- Gi hverandre små skyv for å utfordre balansen
- Ha kne over tå
- 3 x 30 sekunder



## 5. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 6. 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



## 7. 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



## 8. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3-5 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 3-5 repetisjoner



## 1. Skulderhev +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Ha rett overkropp
- Utvid strikken før du strekker armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- 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



## 3. Innhopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landingen
- Landing i knebøy posisjon på matte eller bosu
- Fokuser på myk landing med kne over toe
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. 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
- Bruk vekt eller en medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 6. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftekontrollen og -mobiliteten
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 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. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 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 6-8 repetisjoner



## 1. 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



## 2. 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



## 3. 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 medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 5. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i 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



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-12 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 8-12 repetisjoner

