

1. Ettbens balanse med pasninger

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler og knær
- Stå på ett ben
- Hold kne over tå



2. Hopp over kølle

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp over køllen
- Land mykt på to ben med kne over tå
- Hold kne over tå



3. Hopp med dytt

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Den ene hopper mens den andre gir små dytt i ulike retninger
- Sats fra begge ben
- Land mykt på to ben med knær over tær
- Gå eventuelt over til ett ben for større utfordring



4. Press med partner

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Sitt mot hverandre med føttene inntil hverandre
- Skyv bena utover
- Partner gir motstand mot bevegelsen



5. Stående rotasjon

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i magen og ryggen
- Ha knærne ledd bøyd
- Hold hoftene stabile
- Gi partneren motstand i rotasjonen



6. Knebøy

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett



7. Utfall forover

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Cjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



8. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo



9. Modifisert Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Bøy knærne mens partneren gir motstand
- Strekk knærne i rolig bevegelse
- Kroppen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen



1. Ettbens balanse med klapp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler og knær
- Stå på ett ben
- Gjør high fives og low fives
- Ha kne over tå



2. Ettbens hopp +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i forflytninger
- Hopp på ett ben
- Gi hverandre små skyv for å utfordre balansen
- Ha kne over tå



3. Stuperen

🕒 3 x 10 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 medisinball for å øke utfordringen



4. Press med partner

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Sitt mot hverandre med føttene inntil hverandre
- Skyv bena utover
- Partner gir motstand mot bevegelsen



5. Knebøy med partner

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Bøy knærne til omtrent 70-80 grader
- Hold ryggen rett
- Reis deg eksplosivt
- Hold knær over tær



6. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Roter overkroppen til annenhver side
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



7. Stående rotasjon

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i magen og ryggen
- Ha knærne ledd bøyd
- Hold hoftene stabile
- Gi partneren motstand i rotasjonen



8. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



9. Modifisert Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Bøy knærne mens partneren gir motstand
- Strekk knærne i rolig bevegelse
- Kroppen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen



1. Hopp over kølle

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp over køllen
- Land mykt på to ben med kne over tå
- Hold kne over tå



2. Flyer med rotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen og bakside lår
- Finn balansen, ha nesten strakt kne
- Bøy overkroppen frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Roter overkroppen til begge sider



3. Knebøy med partner

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Bøy knærne til omtrent 70-80 grader
- Hold ryggen rett
- Reis deg eksplosivt
- Hold knær over tær



4. Ettbens knebøy med partner

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør ettbens knebøy
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut



5. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Roter overkroppen til annenhver side
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



6. Stående rotasjon

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i magen og ryggen
- Ha knærne ledd bøyd
- Hold hoftene stabile
- Gi partneren motstand i rotasjonen



7. Firebens stående med abduksjon

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i kjerne- og hoftemuskulaturen
- Stå på knær
- Strekk ut motsatt ben og arm
- Før deretter arm og ben ut til siden
- Hold ryggen rett



8. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



9. Modifisert Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Bøy knærne mens partneren gir motstand
- Strekk knærne i rolig bevegelse
- Kroppen skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen

