

## 1. 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



## 2. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 3. Utfall bakover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 4. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 5. Stående roing

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraft og kontroll i rotatorcuffen
- Albue og skulder i 90 grader
- Beveg armene rolig nedover og oppover
- Utfordre deg med ulike type baller og vekter
- 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. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraft og kontroll i rotatorcuffen
- Albue og skulder i 90 grader
- Beveg armene rolig nedover og oppover
- Utfordre deg med ulike type baller og vekter
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Stående roing

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Tobens innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre aktivering av hamstringsmuskulatur
- Sats fra begge ben og hopp fremover
- Landing i knebøyposisjon
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Push up +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen i skulderen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 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 6-8 repetisjoner



## 1. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- 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. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Push up +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen i skulderen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Tobens innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre aktivering av hamstringsmuskulatur
- Sats fra begge ben og hopp fremover
- Landing i knebøyposisjon
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Firkant hopp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre eksplosiviteten i retningsendringer
- Hopp i ulike retninger; frem, tilbake, diagonalt
- Land mykt på forfoten med kne over tå
- Vær nøyaktig og prøv å lande på et bestemt punkt
- 3 x 30 sekunder



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-12 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 8-12 repetisjoner

