

## 1. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Bekkenløft

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rygg- og bekkenstabiliteten
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- 90 graders vinkel i hofter og knær gjennom hele øvelsen
- Hev og senk bekkenet i en jevn bevegelse - ikke rykk
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Hoftemobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Sitt med støtte på armer
- Skyv annethvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser
- 3 x 30 sekunder



## 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 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



## 5. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Gående utfall

🕒 3 x 5-10 meter

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør utfall bakover og fremover med kne over tå
- Ha armene bak hodet eller i siden
- 3 x 5-10 meter



## 7. Knestående rotasjon

🕒 3 x 20 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på alle fire
- Roter annenhver arm opp mot taket
- Se mot hånden
- 3 x 20 sekunder



## 8. Sidehopp kasse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på kasse
- Land med kne over tå
- Bruk en aktiv armsving
- Øk distansen til kassen etter hvert som du mestrer øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sidesteg

🕒 3 x 5 meter i hver retning

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekken og knærne
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha strikk rundt knærne
- Gå sideveis
- 3 x 5 meter i hver retning



## 10. Tobens sidehopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre eksplosiviteten i sats
- Hopp fra side til side på bosu
- Land med dype knebøy
- Fortsett øvelsen med en ny knebøy
- Ha kne over tå i landinger
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Trillebår

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulder, buk og rygg
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt ankene
- Gå fremover og bakover på hendene
- Hold ryggen rett
- 3 x 30 sekunder



## 12. Tøyning bakside lår

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Hold rundt låret
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold ankelen avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 13. 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. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Stående ryggmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha strikk rundt knærne
- Beveg bekkenet fremover og bakover
- Rolige og kontrollerte bevegelser
- 3 x 30 sekunder



## 3. Tøyning bakside lår

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Hold rundt låret
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold ankelen avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobilitet
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 5. Sidehev +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke hofte- og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen og hev kroppen opp fra matten
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hev og senk det øverste benet
- Senk kroppen tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 30 sekunder



## 6. Lårcurl +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg med det ene benet
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon



## 7. Push up

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Cjør push up
- Hold albuer strake
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Sidesteg

🕒 3 x 5 meter i hver retning

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekken og knærne
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha strikk rundt knærne
- Gå sideveis
- 3 x 5 meter i hver retning



## 9. Sats fra ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kroppskontrollen
- Stå på knærne
- Bøy hoftene og knærne så langt du kommer
- Strekk hofter og knær til ryggen er rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Tobens kassehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Sats med begge ben med bøy i hofter og knær
- Land på begge ben med kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Knestående rotasjon +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen og kroppskontrollen
- Stå på knær på matter eller baller
- Roter overkroppen til annenhver side
- Hold overkroppen i en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen kan du lukke øynene for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Glider

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoften
- Bruk en teppebit eller lignende
- Beveg benet sakte bakover
- Trykk fremre ben ned i bakken, skyv bakre ben fremover
- Ha kne over tå på fremre ben
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Hoftemobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Sitt med støtte på armer
- Skyv annethvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser
- 3 x 30 sekunder



## 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
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisnball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Knestående utfall +

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, buk og rygg
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoften skal være lenger frem enn navlen
- Før samtidig ballen over hodet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Trillebår +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulatur og skulder
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt anklene
- Hold ryggen rett
- Partner slipper grepet på annethvert ben
- 3 x 30 sekunder



## 8. Ettbens rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ben, mage og rygg
- Finn balansen på et ben
- Start med armene over hodet, gjør utfall og roter overkroppen til samme side
- Ha kne over tå
- Gå eksplosivt tilbake til utgangsposisjonen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Ettbens kassehopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ben, mage og rygg
- Sats fra to ben på bosu
- Land på ett ben med kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Tobens kassehopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Sats med begge ben fra bosu med bøy i hofter og knær
- Land på begge ben med kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. 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

