

1. Bekkenhev utfordring

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Løft hoftene og hold kroppen i en rett linje
- Unngå rotasjon i kroppen
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Progresjon: Legg armene i kryss på brystet
- 3 x 15 repetisjoner



2. Ankel

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Finn balansen på ett ben
- Gå opp på tå, så opp på hælen
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



3. Sidehev

🕒 3 x 10-20 sek

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hev og senk beinet
- Ryggen skal være "rett"
- 3 x 10-20 sek



4. Lårcurl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Løft bekkenet til kroppen er strak
- Trekk ballen kontrollert mot deg og rull tilbake igjen
- Kontroller bevegelsen med hamstrings
- 3 x 10-12 repetisjoner



5. Knebøy

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



6. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp frem med annenvert bein
- Myk landing i utfallposisjon
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner på hvert bein



1. Bekkenhev utfordring

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Løft hoftene og hold kroppen i en rett linje
- Unngå rotasjon i kroppen
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Progresjon: Legg armene i kryss på brystet
- 3 x 15 repetisjoner



2. Ankel

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Finn balansen på ett ben
- Gå opp på tå, så opp på hælen
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



3. Sidehev

🕒 3 x 10-20 sek

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hev og senk beinet
- Ryggen skal være "rett"
- 3 x 10-20 sek



4. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene beinet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt bein
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



5. Knebøy

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



6. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner

- Kneet på balanserende bein holdes strakt
- Start bevegelsen i hoften
- Nøytral posisjon i korsryggen
- 3 x 5 repetisjoner



7. Bulgarsk utfall

🕒 3 x 5-7 repetisjoner på hver side

- Støtt det bakre benet på en kasse bak deg
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Rolig knebøy på fremre ben
- Husk å ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner på hver side



1. Bekkenhev utfordring

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Løft hoftene og hold kroppen i en rett linje
- Unngå rotasjon i kroppen
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Progresjon: Legg armene i kryss på brystet
- 3 x 15 repetisjoner



2. Bulgarsk utfall

🕒 3 x 5-7 repetisjoner på hver side

- Støtt det bakre benet på en kasse bak deg
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Rolig knebøy på fremre ben
- Husk å ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner på hver side



3. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene beinet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt bein
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



4. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 3-5 repetisjoner



5. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert bein

- Kneet på balanserende bein holdes strakt
- Lett bøy i kneet på fritt bein
- Start bevegelsen i hoften
- 3 x 5 repetisjoner



6. Oppsteg

🕒 3 x 8-10 repetisjoner på hver side

- Stig opp på en kasse med aktiv armsving
- Husk å ha kne over tå
- Kan gjøres tyngre ved å bruke en høyere kasse
- 3 x 8-10 repetisjoner på hver side



7. Tåhev i løpebevegelse

🕒 3 x 8-10 repetisjoner på hver side

- Løft kneet opp foran deg
- Avslutt bevegelsen på tå
- Strekk ut i hoften, kneet og ankelen i en rett linje
- 3 x 8-10 repetisjoner på hver side



8. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Det holder med 10 repetisjoner totalt

