

1. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



2. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Bekken skal ligge i ro
- Rull ut: 1. rotasjon rygg, 2. skulderutslag, 3. albueutslag
- Ha lave skuldre gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



3. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- Roter overkroppen og ta på motsatt fot
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



4. Utfallstøying med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6-8 repetisjoner



5. Ettbens balanse med rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene
- Støtt det bakre benet på en kasse bak deg
- Bøy overkroppen fremover og roter fra side til side
- Hold hoftene parallelle
- Husk å ha kne over tå
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



6. Hamstringstøying

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten baksida lår
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder



7. Bekkenkontroll liggende

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen i bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyd/strake knær
- Beveg bekkenet rolig bakover og fremover
- 3 x 30 sekunder



8. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bakside skulder
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



11. Ryggliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Partner stabiliserer skulderbladet med ytterste hånd
- Deretter presser albuen over midtlinjen med motsatt hånd
- 3 x 30 sek



1. Bekkenkontroll liggende

🕒 3 x 30 sekunder

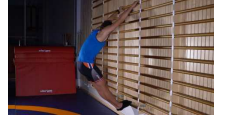
- Hensikt: Bedre kontrollen i bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde/strake knær
- Beveg bekkenet rolig bakover og fremover
- 3 x 30 sekunder



2. Bekkenløft

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rygg- og bekkenstabiliteten
- Heng i ribbeveggen med strake ben og armer
- Krum og svai korsryggen og hold hoftene parallelle
- Fjern et ben fra ribbeveggen og øk vanskelighetsgraden
- Jobb deretter med å rotere i korsryggen
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Suppeskål

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i øvre ryggen
- Sitt oppreist og med strake ben
- Dra i strikken og løft armene til skulderhøyde
- Ha håndflatene oppe
- 3 x 30 sekunder



4. Hamstringstøying med rotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Hold benet strakt
- Bøy overkroppen strakt og rolig fremover
- Roter overkroppen til begge siden før du fører overkroppen bakover
- Cjenta øvelsen på begge ben
- 3 x 6-8 repetisjoner



5. Hamstringstøying med fremverbøy

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår og hoften
- Stå på strake ben
- Bøy i hoften, rull overkroppen forover og flytt vekten frem
- Strekk opp i hoften og gå tilbake til utgangsstilling
- 3 x 6-8 repetisjoner



6. Padling

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Hoftene skal peke rett frem
- Roter godt i overkroppen som i båten
- Sving den ene armen foran kroppen, åpne skulderen godt når du svinger bak kroppen
- 3 x 30 sekunder



7. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse eller stol, med det ene benet strakt
- Strak den ene ben og len deg forover i hoften
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6-8 repetisjoner



8. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bakside skulder
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Start med å trekke skulderen bak/ned
- Fortsett ved å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Hamstringstøying

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Hold benet strak
- Bøy overkroppen strakt og rolig fremover
- Gjenta øvelsen på begge ben
- 3 x 6–8 repetisjoner



2. Opptrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hoftestrekkeren
- Støtt deg med strake armer på en passer
- Hold overkroppen stabilt parallell med underlaget
- Fest strikken i knehasen
- Trekk opp benet
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Suppeskål

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i øvre ryggen
- Sitt oppreist og med strake ben
- Dra i strikken og løft armene til skulderhøyde
- Ha håndflatene oppe
- 3 x 30 sekunder



4. Hamstringstøying med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Tøyning av bakside lår
- Hold benet strak
- Bøy overkroppen strakt og rolig fremover
- Roter overkroppen til begge siden før du fører overkroppen bakover
- Gjenta øvelsen på begge ben
- 3 x 6–8 repetisjoner



5. Utfallstøying med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6–8 repetisjoner



6. Bakoverlening med strikk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Sitt med armene strakt over hodet, hold strikken med begge hendene
- Strikken bør festes høyt å veggen
- Len deg langsomt bakover
- Hold en nøytral posisjon i ryggen
- 3 x 8–16 repetisjoner



7. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse eller stol, med det ene benet strakt
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6–8 repetisjoner



8. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



9. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bakside skulder
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene
- 3 x 8-16 repetisjoner



11. Sideliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Ligg på siden på skulderbladet
- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Press hånden ned mot gulvet
- 3 x 30 sek

