

## 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. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet



## 3. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget



## 4. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen og aktivere muskulatur mellom skuldrene
- Bekkenet skal ligge i ro
- Gjør bevegelsen fra så slakk strikk som mulig til så stram strikk som mulig
- Rull ut: 1. rotasjon rygg, 2. skulderutslag, 3. albueutslag
- Ha lave skuldre gjennom hele øvelsen



## 5. Setetøyning

🕒 4 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet



## 6. Sittende bekkenmobilitet

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evnen til å sitte i riktig posisjon
- Sitt på en lav benk eller kasse
- Vipp bekkenet frem og tilbake i isolerte bevegelser
- Uendret knevinkel gjennom øvelsen
- Hold overkroppen i ro "i rommet"



## 7. 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



## 8. Isolert knebøy

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Rett linje gjennom hofter - knær - tær
- Ha symmetri i bevegelsen
- Ingen bevegelse i hofte, bekken eller rygg



## 9. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobilitet i hofter
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Skyv knærne ut og brystet frem
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig



## 10. Ettbens ro-markløft

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøring av bevegelse og utvikle gode linjer for kraftoverføring
- Nese over kne over tå
- Start bevegelsen fra hoften begge veier
- Oppretthold ryggenes kurvatur
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen



## 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. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet



## 3. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget



## 4. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og aktivere muskulatur mellom skuldrene
- Bekkenet skal ligge i ro
- Gjør bevegelsen fra så slakk strikk som mulig til så stram strikk som mulig
- Rull ut: 1. rotasjon rygg, 2. skulderutslag, 3. albueutslag
- Ha lave skuldre gjennom hele øvelsen



## 5. Setetøyning

🕒 4 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet



## 6. Bekkenstabilisering med utstrek

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Opprettholde bekkenets posisjon
- Strekk ut bena
- Hold korsryggen mot underlaget
- Hold strikken stram mellom føttene, med fotavstand som i båten
- Partneren avlaster ikke mer enn nødvendig
- Strekk ut til du får samme hoftevinkel som i rotasjonslutning



## 7. Bøy og strekk under list

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Mobilitet og opprettholdelse av ryggens kurvatur
- Bekken og mest mulig av rygg skal være i underlaget
- Bøy helt inn og strekk helt ut i hoftene



## 8. Roing +

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle isolert hoftebevegelse med stabil rygg og bekken
- "Sitt på toppen av sitteknutene"
- Vær overlegen i "catch"
- Ha symmetri i bevegelsene
- Ha flyt i bevegelsene



## 9. Ro-imitasjon på ett ben

🕒 2-3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøre med tanke på timing av bevegelsen, og gode linjer for kraftoverføring
- Starte bevegelsen fra hofta begge veier
- Oppretthold ryggens kurvatur gjennom bevegelsen
- Nese over kne over tå
- Ha hele foten i underlaget - hele tiden



## 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. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet



## 3. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget



## 4. Setetøyning

🕒 4 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet



## 5. Bekkenstabilisering med utstrek

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Opprettholde bekkenets posisjon
- Strekk ut bena
- Hold korsryggen mot underlaget
- Hold strikken stram mellom føttene, med fotavstand som i båten
- Partneren avlaster ikke mer enn nødvendig
- Strekk ut til du får samme hoftevinkel som i rotasjonslutning



## 6. Bøy og strekk under list

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Mobilitet og opprettholdelse av ryggens kurvatur
- Bekken og mest mulig av rygg skal være i underlaget
- Bøy helt inn og strekk helt ut i hoftene



## 7. Roing +

🕒 2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle isolert hoftebevegelse med stabil rygg og bekken
- "Sitt på toppen av sitteknutene"
- Vær overlegen i "catch"
- Ha symmetri i bevegelsene
- Ha flyt i bevegelsene



## 8. Ro-imitasjon på ett ben

🕒 2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøre med tanke på timing av bevegelsen, og gode linjer for kraftoverføring
- Starte bevegelsen fra hofta begge veier
- Oppretthold ryggens kurvatur gjennom bevegelsen
- Nese over kne over tå
- Ha hele foten i underlaget - hele tiden

