

1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten i hoftene
- Strekk forsiden av hoften i en fremstående kneposisjon
- Hold bekkenposisjonen, bøy overkroppen til siden og bakover
- Løft armene og bakerste ben for større utfordring
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder



2. Ankelbøy + strekk i spagat

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Øke ankel- og fotstyrken
- Sitt i spagat med parallelle hofter
- Bøy og strekk ankelen rolig mot strikk
- Start bevegelsen med musklene under foten - ikke tærne først
- Point - halvtå - bøy - halvtå - point
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Ettbens seteløft med kne til bryst

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i bakside av bena
- Ligg på ryggen, med ett kne trukket opp mot brystet
- Press motsatt hæl i gulvet til hoftene er i linje med skuldrene
- Ha nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. 4-punkt stående bekkenmobilitet

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Utvikle evnen til å posisjonere og stabilisere bekkenet
- Stå i 4-punkts stående med rygg i nøytral stilling
- Vipp bekkenet lett frem og tilbake
- Hold brystryggen avslappet og uten bevegelse under hele øvelsen
- 3 x 30-60 sekunder



5. Mobilisering av skulder

🕒 20 gjentakelser, hold deretter i 20-30 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten i skuldrene
- Stå på kne med en albue hvilende på en benk eller stol
- Bøy albuen og vend håndflaten mot skulderen
- Bøy forover i hoftene og hold ryggen i nøytral stilling
- Skyv brystet ned mot underlaget i en rytmisk bevegelse.
- Gjenta i rytmiske bevegelser, hold heretter i et statisk strekk
- 20 gjentakelser, hold deretter i 20-30 sekunder



1. Ettbens balanse +

🕒 3 x 60 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene, knærne, og ankene
- Stå på ett ben på balansematte, ha lett bøy og rett linje mellom hofta, kne og tå
- 1. Beveg det frie benet i en halvsirkel, med rett ankel og kne
- 2. Gjør tåhevninger, start bevegelsen i tærne
- 3. Gjør knebøy på ett ben. Hold linjen mellom kne, hofta og tå
- 3 x 60 sekunder



2. Fondue ved barr-serie

🕒 Serie repeteres 2 ganger per side

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i ankene, forberede sats og landing
- a. Full fot med plié
- b. Full fot, plié til relevé
- c. Full fot, plié til relevé med høye spark
- Serie repeteres 2 ganger per side



3. Knebøy med hopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i knærne og ankene
- Ha en strikk rett under knærne, press knærne utover
- Hopp så høyt som mulig
- Land mykt, med bøyde knær og rett linje mellom hofter, knær og føtter
- Ha en rett linje mellom hofter, knær og føtter
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. 4-punkts stående med benspark

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofta og rygg
- Stå i 4-punkts stående med rygg i nøytral stilling
- Fest en strikk til den aktive foten
- Cjør et spark bakover til hoften er helt rett
- Utfør bevegelsen i hoften, ha nøytral ryggstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Ryggliggende planke +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i rygg
- Ligg på rygg med dine føtter på en benk
- Løft hoftene så de er strak linje med skuldrene
- Beveg annethvert ben til passé: frem, til siden, frem og tilbake
- Hold hoftene parallelle gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Ryggliggende bensenkning

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken og stabiliteten i hoftene og ryggen
- Start liggende med armene over hodet og knær og hofter i 90 grader
- Senk annethvert ben til gulvet
- Ha nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- Cjør øvelsen vanskeligere med samlede ben eller strikk
- 3 x 10-30 repetisjoner



7. Bakoverbøy

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontroll av bakoverbøy i rygg
- Stå 50 cm fra veggen, med parallelle hæler
- Cjør knebøy mens du svinger armene
- Hold bekkenet/korsryggen i ro mens du svaier øvre rygg bakover mot vegg
- Se etter hendene dine
- 3 x 8-12 repetisjoner



1. Relevé

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken og stabiliteten i anklene
- Fest en strikk i veggen og rundt ankelen, slik at den trekker foten ut eller inn
- Hold ankelen i nøytral stilling mens du løfter og senker hælen
- Kan utføres med ulike balanseposisjoner
- Cjenta, men der strikken trekker i motsatt retning
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Hoppserie 6. posisjon

🕒 Repeter serien 3 ganger

- Hensikt: Bedre sats- og landingsteknikken i ankel, kne og hofter
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene.
- Gjør 4 parallelle hopp med pause og 4 uten pause
- Gjør 4 + 4 hopp på annethvert ben, med og uten mellomhopp
- Ha strake knær i alle svevene
- Repeter serien 3 ganger



3. Steg opp på kasse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i knærne og anklene
- Stig rolig opp på en kasse, med parallelle hofter og kne over tå
- Stopp med lett bøyd kne
- Bøy i hoften mens du holder ryggen i nøytral stilling
- Returner kontrollert til utgangsstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. 4-punkt stående med kneløft og diagonalstrekk

🕒 3 x 40-60 sekunder

- Hensikt: At bedre stabiliteten i rygg og mage
- Stå i 4-punkts stående, løft knærne litt fra gulvet
- Løft arm og ben diagonalt
- Hold ryggen i nøytral stilling under hele bevegelsen
- Kan forenkles ved å løfte armen eller benet enkeltvis
- 3 x 40-60 sekunder



5. Mageliggende aktivering øvre rygg

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen i skuldre og øvre del av rygg
- Ligg på magen, med armene over hodet
- Spenn en strikk til hendene er i skulderbreddes avstand
- Løft armene fra underlaget og samle skulderbladene
- Trekk albuene ned til skuldrene bak hodet
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Rullende kurve

🕒 3 x 3-5 til begge sider

- Hensikt: Øke styrken i magen og ryggen
- Ligg på ryggen, løft armene så kroppen har en c-form
- Rull rundt på magen og lag en motsatt c-form
- Fortsett med å rulle i samme retning uten at hender og føtter berører gulvet
- 3 x 3-5 til begge sider



7. Bakoverbøy med rotasjon

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøre kontroll av bakoverbøy og rotasjon i rygg
- Stå 50 cm fra veggen, med parallelle ben og armene bak hodet
- Hold bekken/korsrygg i ro mens du roterer overkroppen, med en albue mot veggen
- Hold hoftene parallelle og bekkenet i ro under hele øvelsen
- Se mot den aktive albuen
- 3 x 8-12 repetisjoner



8. Fremskutt bakoverbøy med rotasjon

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøre kontroll av rotasjonen i ryggen
- Ha vekten på det fremste benet og støtt med det bakre
- Beveg armen diagonalt nedover mens du roterer i overkroppen
- Endre retning, beveg armen diagonalt opp og bak deg
- Hold bekkenet og korsryggen i ro mens du svaier og roterer overkroppen bakover
- Set mot den aktive armen
- 3 x 8-12 repetisjoner

