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. 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
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

3. Setetøyning

2-4 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- 2-4 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- 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
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

4. Knestående utfall

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- 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 navelen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

5. Pil og bue

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Fest strikken i skulderhøyde
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner

6. 8-talls armsving

3 x 30 sekunder

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

7. Bekkenkontroll +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bekkenkontrollen og styrke korsryggen
- Løft opp bekkenet
- Strekk ut ett og ett ben av gangen
- Hold bekken oppe under øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner

8. Ettbens knebøy med fremoverdrag

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen og balanse
- Reis deg opp eksplosivt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

9. Åling

3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kjernemuskulaturen
- Ligg på rygg, med 90 grader i hofter og knær
- Hold hendene sammen foran kroppen
- Ål deg bortover gulvet
- 3 x 10-15 repetisjoner

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. 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
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

3. Pil og bue

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Fest strikken i skulderhøyde
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner

4. Sideliggende rotasjon

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggsøylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

5. Knestående utfall

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- 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 navelen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

6. Ettbens knebøy med fremoverbøyning

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen og balanse
- Løft kneet til vannrett
- Bøy overkroppen frem og gå inn i knebøy på standbenet
- Reis deg opp eksplosivt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

7. Stand up +

3 x 8-16 repetisjoner

- Knestående utgangsposisjon
- Strekk opp fra hoftene
- Dra i strikken til full armstrekk
- Sett samtidig et ben frem
- 3 x 8-16 repetisjoner

8. Ettbens knebøy med fremoverbøyning +

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen og balanse
- Ettbens knebøy
- Reis deg opp eksplosivt og løft det andre kneet til vannrett
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

9. Trapes

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kjernemuskulaturen og hamstringsstyrken
- Fest en rem mellom veggen og knærne
- Len deg bakover og bøy knærne, ha armene i kors
- Vipp bekkenet frem og tilbake
- 3 x 8-16 repetisjoner

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. 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
- Løft strukket ben
- Rotasjon av rygg
- Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

3. Pil og bue

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- Fest strikken i skulderhøyde
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Rolig tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner

4. Bekkenkontroll +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bekkenkontrollen og styrke korsryggen
- Løft opp bekkenet
- Strekk ut ett og ett ben av gangen
- Hold bekken oppe under øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner

5. Bekkenkontroll ++

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bekkenkontrollen og styrke korsryggen
- Løft opp bekkenet
- Strekk ut begge ben samtidig
- Hold bekken oppe under øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner

6. Åling

3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kjernemuskulaturen
- Ligg på rygg, med 90 grader i hofter og knær
- Hold hendene sammen foran kroppen
- Ål deg bortover gulvet
- 3 x 10-15 repetisjoner

7. Ettbens knebøy med fremoverbøyning +

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen og balanse
- Ettbens knebøy
- Reis deg opp eksplosivt og løft det andre kneet til vannrett
- 2-3 x 6-8 repetisjoner

8. Stand up +

3 x 8-16 repetisjoner

- Knestående utgangsposisjon
- Strekk opp fra hoftene
- Dra i strikken til full armstrekk
- Sett samtidig et ben frem
- 3 x 8-16 repetisjoner

9. Trapes +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kjernemuskulatur og hamstringsstyrke
- Fest en rem mellom veggen og knærne
- Len deg bakover og bøy knærne, ha armene i kors
- Vri overkroppen fra side til side.
- Gjør det samme med hendene strakt over hodet
- 3 x 8-16 repetisjoner