

## 1. Ryggekestensjon

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bevegelighet i rygg
- Ligg på magen over ballen
- Bøy og strekk ryggen
- Ha rolige bevegelser
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 2. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobilitet bakside ben
- Prøv å holde svai i korsrygg under hele bevegelsen
- Hold strake knær
- Press hæler ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Knebøy

🕒 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Styrke eksplosivitet i ben
- Stå med hoftbreddes avstand mellom føttene
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- Skyv sakte tilbake til stående posisjon



## 4. Utfall forover

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Ha kne over tå
- Hold ryggen rett
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 5. Korte skøytehopp

🕒 2 x 7-10 repetisjoner

- Bedre kne- og hoftkontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 2 x 7-10 repetisjoner



## 6. Ettbens hopp med dytt

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bevegligheten i ryggen
- Ligg på magen over ballen
- Bøy og strekk ryggen
- Ha rolige bevegelser
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 7. Sideplanke

🕒 3 x 20 sekunder på hver side

- Hensikt: Styrke hoft- og lyskemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Løft bekkenet og det øvre benet
- Hold bekkenet stabilt oppe
- 3 x 20 sekunder på hver side



## 8. Sideliggende hoftadduksjon

🕒 2 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke hoft- og lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Spenn rumpemuskulaturen på benet du løfter, og hold foten horisontal
- Hold et rolig tempo
- 2 x 10-12 repetisjoner



## 9. Dorsalfleksjon med strikk

🕒 3 x 20 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre ankelbevegeligheten
- Hold leggen vannrett
- Trekk i strikken ved å bøye ankelen



## 10. Hælgange

🕒 2 x 15-20 repetisjoner

- Hensikt: Styrke forside lår
- Gå på hæl
- Hold knærne strake
- 2 x 15-20 repetisjoner



## 11. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Hold kroppen strak
- Skyv deg opp igjen med armene
- 2 x 6-8 repetisjoner



## 1. Ryggekestensjon

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bevegelighet i rygg
- Ligg på magen over ballen
- Bøy og strekk ryggen
- Ha rolige bevegelser
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 2. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobilitet bakside ben
- Prøv å holde svai i korsrygg under hele bevegelsen
- Hold strake knær
- Press hæler ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Isolert bekkenrotasjon knekkstående

🕒 2 x 45 sekunder

- Hensikt: Utvikle evnen til å posisjonere bekkenet
- Stå med så strake bein som mulig
- Avstand gulv - bryst skal være stabil
- Krum og svai korsrygg
- 2 x 45 sekunder



## 4. Diagonalsteg

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Ha strikk rundt knærne
- Gjør diagonalsteg
- 3 x 10 repetisjoner



## 5. Ettbens knebøy

🕒 Så mange repetisjoner du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke lår muskulaturen
- Så mange repetisjoner du klarer med god kontroll
- Stå på ett ben og gå i knebøy
- Ha kne over tå
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- Du trenger ikke å ta flere enn 10 totalt



## 6. Sidehopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp sideveis med strikk som motstand
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-15 repetisjoner på hvert ben



## 7. Lange skøytehopp

🕒 2 x 7-10 repetisjoner

- Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Øk avstanden gradvis
- Ha kne over tå
- 2 x 7-10 repetisjoner



## 8. Copenhagen adductor kort

🕒 1 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke hofte- og lyskemuskulaturen
- Partneren holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nedre ben løftes
- Hold en rett linje gjennom kroppen
- 1 x 6-8 repetisjoner



## 9. Ettbens strakmark uten armer

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet under forflytning
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Hold ryggen i linje med det utstrakte ben
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 10. Hælgange

🕒 2 x 15-20 repetisjoner

- Hensikt: Styrke forside lår
- Gå på hæl
- Hold knærne strake
- 2 x 15-20 repetisjoner



## 11. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Hold kroppen strak
- Skyv deg opp igjen med armene
- 2 x 3-5 repetisjoner



## 1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobilitet bakside ben
- Prøv å holde svai i korsrygg under hele bevegelsen
- Hold strake knær
- Press hæler ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ettbensstående bekkentilt

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle hoftestabilitet for å få bedre betingelser for kraftoverføring i tråkk
- Roter rundt akse som går gjennom hofte på standben
- Ryggens posisjon skal være stabil
- Helt parallelle lår hele tiden
- Ha litt avstand mellom knærne
- Standben tilnærmet strakt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Knebøy på Bosu

🕒 10-15 repetisjoner

- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- Skyv sakte tilbake til stående posisjon
- 10-15 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy på Bosu

🕒 Så mange repetisjoner du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke lårmuskulaturen
- Så mange repetisjoner du klarer med god kontroll
- Stå på ett ben og gå i knebøy
- Ha kne over tå
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- Du trenger ikke å ta flere enn 10 totalt



## 5. Utfall sideveis

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i forflytninger
- Hold overkroppen i skøytestilling
- Myk tyngdeoverføring
- Eksplosivt fraskyv
- Ha kne over tå i sluttstillingen
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 6. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



## 7. Ettbens strakmark +

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet under forflytning
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Strekk armene forover mens du tipper
- Hold ryggen i linje med det utstrakte ben
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 8. Copenhagen adductor lang

🕒 1 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke hofte- og lyskemuskulaturen
- Partneren holder rundt kneet og ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nedre ben løftes
- Hold en rett linje gjennom kroppen
- Hold et rolig tempo
- 1 x 10-12 repetisjoner



## 9. Skøytehopp på matter

🕒 2 x 7-10 repetisjoner

- Bedre kne- og hofteteknologien
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 2 x 7-10 repetisjoner



## 10. Hælgange

🕒 2 x 15-20 repetisjoner

- Hensikt: Styrke forside lår
- Gå på hæl
- Hold knærne strake
- 2 x 15-20 repetisjoner



## 11. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lår muskulaturen
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Hold kroppen strak
- Skyv deg opp igjen med armene
- 2 x 8-12 repetisjoner

