

## 1. Ryggekestensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner på hvert ben

- Hopp frem med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



## 5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Korte skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i hoftene og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- 3 x 30 sekunder



## 8. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Hold rolig tempo
- Prøv å holde foten horisontal under hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Lårcurl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Ligg på ryggen med ball under føttene
- Trekk ballen mot deg
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 10. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner





## 1. Vindusvisker

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og rygg
- Hold rundt partnerens ankler
- Beveg bena fra side til side
- Kontrollert bevegelser i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør knebøy på ett ben
- Returner rolig til utgangsposisjon
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Ettbens strakmark uten armer

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet under forflytninger
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Hold ryggen i linje med det utstrakte benet
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Lange skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Øk avstanden gradvis
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt ben
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



## 9. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



## 1. Knebøy +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør knebøy på ett ben
- Returner rolig til utgangsposisjon
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 3. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør ett-bens knebøy på bosu
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



## 5. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Stuperen

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjerne muskulaturen og bakside lår
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte kneet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Bruk vekt eller en medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 7. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt ben
- 3 x 8 repetisjoner på hver side



## 8. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8–12 repetisjoner

