

1. Ryggekstensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet



2. 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



3. Utfall forover

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

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



4. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre stabilitet i bena, mage og rygg
- Hopp frem med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjonen
- Ha kne over tå i landinger



5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke 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



6. Korte skøytehopp

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå



7. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre styrken i hoftene og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett



8. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- 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



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



10. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3-5 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 utgangstillingen



1. Vindusvisker

🕒 3 x 10 repetisjoner

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



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



3. Utfall forover

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

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



4. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke 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



5. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-10 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



6. Ettbens strakmark uten armer

🕒 3 x 8-10 repetisjoner på hvert ben

- 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



7. Lange skøytehopp

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Øk avstanden gradvis
- Ha kne over tå



8. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling



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



1. Knebøy +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på en BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg



2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Gjør knebøy på ett ben
- Returner rolig til utgangsposisjon
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden



3. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller BOSU ball med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold knær over tær



4. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Gjør ett-bens knebøy på en BOSU ball
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden



5. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-12 repetisjoner på hvert ben

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



6. Stuperen

🕒 3 x 8-12 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Styrke kjerne muskulaturen og baksida 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 medisnball for å øke utfordringen



7. Lårcurl +

🕒 3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling



8. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen på baksiden av låret
- 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

