

1. Tøyning bakside lår

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Hold rundt låret
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold ankelen avslappet gjennom hele øvelsen



2. Hoftemobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Sitt med støtte på begge armer
- Skyv annethvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser



3. Sidesteg

🕒 3 x 5 meter i hver retning

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet og knærne
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha en strikk rundt knærne
- Gå sideveis



4. Gående utfall

🕒 3 x 5-10 meter

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør utfall bakover og fremover med kne over tå
- Ha armene bak hodet eller til siden



5. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken på baksiden av lårene
- Kneet på balanserende ben holdes strakt
- Ha lett bøy i kneet på fritt ben
- Start bevegelsen i hoften
- Hold ryggen i nøytral stilling



6. Tobens sidehopp +

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre eksplosiviteten i sats
- Hopp fra side til side på en BOSU ball
- Land med dype knebøy
- Fortsett øvelsen med en ny knebøy
- Ha kne over tå i landingene



1. Stående ryggmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha en strikk rundt knærne
- Beveg bekkenet fremover og bakover
- Rolige og kontrollerte bevegelser



2. Sidesteg

🕒 3 x 5 meter i hver retning

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet og knærne
- Utgangsstilling med bøy i hofter og knær
- Ha en strikk rundt knærne
- Gå sideveis



3. Knestående rotasjon +

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kroppskontrollen og mobiliteten i ryggspylen
- Stå på knærne på matter eller baller
- Roter overkroppen til annenhver side
- Hold overkroppen i en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Progresjon: Når du mestrer øvelsen kan du lukke øynene for større utfordring



4. Sats fra ball

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kroppskontrollen
- Stå på knærne
- Bøy hoftene og knærne så langt du kommer
- Strekk hofter og knær til ryggen er rett



5. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken på baksiden av lårene
- Kneet på balanserende ben holdes strakt
- Ha lett bøy i kneet på fritt ben
- Start bevegelsen i hoften
- Hold ryggen i nøytral stilling



6. Tobens kassehopp

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Sats med begge ben med bøy i hofter og knær
- Land på begge ben med knær over tær
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund



1. Knestående utfall +

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, buk og rygg
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Hold ballen over hodet gjennom øvelsen, med begge armene og deretter med en arm



2. Glider

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoften
- Bruk en teppebit eller lignende
- Beveg benet sakte bakover
- Trykk fremre ben ned i bakken, skyv bakre ben fremover
- Ha kne over tå på fremre ben



3. Lårcurl

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen rolig tilbake til utgangspunktet



4. Ettbens rotasjon

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ben, mage og rygg
- Finn balansen på ett ben
- Start med armene over hodet, gjør en ettbens knebøy og roter overkroppen til samme side
- Ha kne over tå
- Gå eksplosivt tilbake til utgangsposisjonen



5. Tobens kassehopp +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Sats med begge ben fra en BOSU ball med bøy i hofter og knær
- Land på begge ben med kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund



6. Ettbens kassehopp +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ben, mage og rygg
- Sats fra to ben på en BOSU ball
- Land på ett ben med kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund

