

## 1. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Knestående rotasjon

🕒 3 x 20 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på alle fire
- Roter annenhver arm opp mot taket
- Se mot hånden
- 3 x 20 sekunder



## 3. Tøyning baksida 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
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobilitet
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 5. Bekkenløft

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rygg- og bekkenstabiliteten
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- 90 graders vinkel i hofter og knær gjennom hele øvelsen
- Hev og senk bekkenet i en jevn bevegelse - ikke rykk
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Push up

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- 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



## 8. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke hoft- og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold bekkenet i posisjon
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 10. Telemarkshopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Hopp fremover med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Trillebår

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulder, buk og rygg
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt ankene
- Gå fremover og bakover på hendene
- Hold ryggen rett
- 3 x 30 sekunder



## 1. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Knestående rotasjon

🕒 3 x 20 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på alle fire
- Roter annenhver arm opp mot taket
- Se mot hånden
- 3 x 20 sekunder



## 3. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobilitet
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. 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
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 5. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- 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 medisinalball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Push up

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Sideplanke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke hofte- og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold bekkenet i posisjon
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 9. Telemarkshopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i bena
- Start i utfallsposisjon
- Hopp med myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Sidehopp kasse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på kasse
- Land med kne over tå
- Bruk en aktiv armsving
- Øk distansen til kassen etter hvert som du mestrer øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Trillebår +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulatur og skulder
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt ankene
- Hold ryggen rett
- Partner slipper grepet på annethvert ben
- 3 x 30 sekunder



## 1. Ankelmobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ankelen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser en stikk rett over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sekunder



## 2. Knestående rotasjon

🕒 3 x 20 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på alle fire
- Roter annenhver arm opp mot taket
- Se mot hånden
- 3 x 20 sekunder



## 3. 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
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobilitet
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 5. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre ryggstabiliteten og styrken i baksiden av lårene
- 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 medisinalball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Push up

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Sidehev +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke hofte- og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen og hev kroppen opp fra matten
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hev og senk det øverste benet
- Senk kroppen tilbake til utgangsposisjon
- 3 x 30 sekunder



## 8. Lårcurl +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg med det ene benet
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon



## 9. Sidehopp kasse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på kasse
- Land med kne over tå
- Bruk en aktiv armsving
- Øk distansen til kassen etter hvert som du mestrer øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Telemarkshopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i bena
- Start i utfallsposisjon
- Hopp med myk landing i utfallsposisjon
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Trillebår +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulatur og skulder
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt ankene
- Hold ryggen rett
- Partner slipper grepet på annethvert ben
- 3 x 30 sekunder

