

1. Ryggekstensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet
- 2-3 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. Ettbens hopp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp på ett ben
- Partner gir dytt i ulike retninger
- Ha kne over tå
- 3 x 30 sekunder



4. 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



5. 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



6. 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



7. 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



8. Ankelstyrke +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i ankelen
- Partner har strikk på motsatt ben av det du skal trene
- Hold rundt låret
- Leggen skal være vannrett
- Bøy og strekk ankelleddet
- 3 x 30 sekunder



9. Hælgange

🕒 3 x 10 meter

- Hensikt: Bedre styrken på fremsiden av leggene
- Gå på hælene
- Hold knærne strake
- 3 x 10 meter



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. Tobens innhopp +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre aktivering av hamstringsmuskulatur
- Sats fra begge ben og hopp fremover
- Landing i knebøyposisjon på matte
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. 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



5. Utfall sideveis

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten og -kontrollen
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. 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



7. 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



8. Hælgange

🕒 3 x 10 meter

- Hensikt: Bedre styrken på fremsiden av leggene
- Gå på hælene
- Hold knærne strake
- 3 x 10 meter



9. 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



10. Ankelstyrke +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i ankelen
- Partner har strikk på motsatt ben av det du skal trene
- Hold rundt låret
- Leggen skal være vannrett
- Bøy og strekk ankelleddet
- 3 x 30 sekunder



11. 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 utgangstillingen
- 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 beina
- 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. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- 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



4. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten og -kontrollen
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



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 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 medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Skøytehopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



8. Hælgange

🕒 3 x 10 meter

- Hensikt: Bedre styrken på fremsiden av leggene
- Gå på hælene
- Hold knærne strake
- 3 x 10 meter



9. 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

