

1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



2. Tøyning av hoftøbøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hoftemobiliteten og bekkenkontrollen
- Start fra knestående med hendene bak nakken
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv hoften rolig fremover
- Hold sluttposisjonen
- 3 x 5-8 repetisjoner



3. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



5. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebredden 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



6. Utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoft- og knekontrollen
- Gjør utfall fremover, bakover og til siden
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Ettbens balanse

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre balanse
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Skulder, hoft, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- For å øke vanskelighetsgraden: Se i ulike retninger og lukk øynene
- 3 x 30 sekunder



8. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



9. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



4. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- 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



5. Bekkenrotasjon mot vegg

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Utvikle evne til å posisjonere bekkenet
- Stå med strake ben
- Setet og brystryggen skal hele tiden være i kontakt med veggen
- Gjør isolert rotasjon i bekkenet
- 3 x 30 sekunder



6. Ettbens balanse

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre balanse
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- For å øke vanskelighetsgraden: Se i ulike retninger og lukk øynene
- 3 x 30 sekunder



7. Innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i bena
- Landing i knebøy posisjon
- Fokuser på myk landing med kne over toe
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Skulderpress med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft begge arme til en Y-posisjon, hold albue strake
- Bøy albue og press skulderbladene ned og sammen
- Strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Utadrotasjon skulder med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rotasjonsstyrken i skulderen
- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader
- Roter overarmen mens albuen holdes på samme sted
- Start med en håndball, deretter en liten vektball for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Elefant

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



4. Bro med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nedre del av ryggen og rumpa
- Gå opp i bro samtidig som du roter overkroppen og strekker armen mot motsatt side
- Ha strake hofter i sluttposisjonen
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i bena
- Landing i knebøy posisjon
- Fokuser på myk landing med kne over toe
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. 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



7. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk i strikk i diagonale løft opp og bakover med strak arm
- Roter kroppen og trekk skulderbladene tilbake i øverste posisjon
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Push-up med tågange

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i brystet, armene og magen
- Stå i push up-utgangsstilling
- Gå på tå bakover og forover med ankene
- Hold nøytral stilling i ryggen under hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner

