1. Elefanten

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget

2. Tøyning av hoftebøyeren

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. Utfall med rotasjon

3 x 8-16 repetisjoner

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

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

5. Knebøy

3 x 8-16 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

6. Utfall

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Gjør utfall fremover, bakover og til siden
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen

7. 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

8. Sideliggende rotasjon

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggsøylen
- 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

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 strakt frem

1. Elefanten

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget

2. Utfall med rotasjon

3 x 8-16 repetisjoner

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

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

4. Knebøy +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- 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

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

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

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 tå
- Øk avstanden for større utfordring

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 albuene strake
- Bøy albuene og press skulderbladene ned og sammen
- Strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn

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

1. Elefanten

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget

2. Utfall med rotasjon

3 x 8-16 repetisjoner

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

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

4. Bro med rotasjon

3 x 8-16 repetisjoner

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

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 tå
- Øk avstanden for større utfordring

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

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

8. Opptrekk av strikk

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

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 anklene
- Hold nøytral stilling i ryggen under hele øvelsen