

1. Hofte mobilisering

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Skyv annenhvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser
- 2 x 10 repetisjoner på hvert ben



2. Krum og svai av korsrygg ved å bevege bekken

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: utvikle evne til å sitte i riktig posisjon
- "Sitte på toppen av sitteknutene"
- Uendret knevinkel
- Symmetri
- Holde overkropp "i ro i rommet"
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



3. Rotasjoner

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoene
- 2 x 10 repetisjoner



4. Knebøy med rotasjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy og før venstre arm mot høyre fot
- Ha kne over tå
- Bytt arm og ben etter 5 repetisjoner
- 3 x 10 repetisjoner på hver side



5. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



6. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 5-7 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy samtidig som du tar imot tennisballer
- Ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner



7. Planke med pasning

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Push up + utgangsstilling
- Skyv kroppen bakover
- Trill ballen til hverandre
- Bruk annenhver hånd
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Skulderhev med strikk

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen
- Ha rett overkropp og strekk armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



9. Stående roing

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Dra albue langs kroppen
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



1. Jesus med bøyd og strake knær

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobilitet hofter og baksida lår
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget hele tiden
- Benet på matta skal være strakt hele tiden
- For strak variant: begge knær HELT strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



2. Krum og svai av korsrygg ved å bevege bekken

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: utvikle evne til å sitte i riktig posisjon
- "Sitte på toppen av sitteknutene"
- Uendret knevinkel
- Symmetri
- Holde overkropp "i ro i rommet"
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



3. Backflip

🕒 2 x 1 repetisjoner

- Gjør backflip med sats fra BOSU
- Ha fokus på lett bøy i knærne og kne over tå i landinger



4. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy mens du fører høyre arm mot venstre fot
- Ha kne over tå
- Bytt arm og bein etter 5 repetisjoner
- 3 x 10-15 repetisjoner



5. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Stå på ett bein
- Gjør knebøy
- Ha kne over tå
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- Det holder med 10 repetisjoner totalt



6. Vendinger

🕒 2 x 5 repetisjoner

- Gjør vendinger i ulike retninger
- Ha lett bøy i knærne og kne over tå i landinger
- 2 x 5 repetisjoner



7. Dspin

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på et ben
- Bøy overkroppen fremover
- Strekk deg bakover og roter overkroppen utover
- 3 x 10 repetisjoner



8. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



9. Ettbens stående strakmark

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Finn balansen på ett ben
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet strekkes bakover
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte benet
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



10. Rotasjon og løft

🕒 3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraft og kontroll i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Trekk tilbake og press opp
- Hold 1 sekund på toppen
- 3 x 6-12 repetisjoner



11. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Start med å trekke skulderen bak/ned
- Fortsett ved å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side
- 3 x 8-16 repetisjoner



12. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



1. Hofte mobilisering

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Skyv annenhvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser
- 2 x 10 repetisjoner på hvert ben



2. Bekkenløft med utstrekk

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: opprettholde bekkenposisjon (gjøre isolert hoftebevegelse)
- Holde korsrygg i underlaget
- Holde strikk mellom føtter stram, holde samme fotavstand som i båt
- Partner avlaster ikke mer enn nødvendig
- Strekk ut til du får samme hoftevinkel som i rotasjonslutning
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



3. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Innoverrotasjon

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- La albuen hvile på kneet på samme side
- Støtt motsatt arm på skulderen
- Bruk en liten vektkball
- Beveg armen innover og utover
- 3 x 10-20 repetisjoner



5. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i skulderbuen
- Cjør push up
- Hold albuer strake
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- 3 x 15 repetisjoner



6. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Stå på ett bein
- Cjør knebøy
- Ha kne over tå
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- Du trenger ikke ta flere enn 10 totalt



7. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Cjør knebøy mens du fører høyre arm mot venstre fot
- Ha kne over tå
- Bytt arm og bein etter 5 repetisjoner
- 3 x 10 repetisjoner



8. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 5-7 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Cjør knebøy samtidig som du tar imot tennisballer
- Ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner



9. Knebøy BOSU +

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på BOSU med strikk rundt knærne
- Ha kne over tå
- Rolig utførelse, gå ned til 90 grader
- 3 x 10 repetisjoner



10. Sidehopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp sideveis med strikk som motstand
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-15 repetisjoner på hvert ben



11. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner

