

1. Hoftemobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Sitt med støtte på begge armer
- Skyv annethvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser



2. Sittende bekkenmobilitet

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evnen til å sitte i riktig posisjon
- Sitt på en lav benk eller kasse
- Vipp bekkenet frem og tilbake i isolerte bevegelser
- Uendret knévinkel gjennom øvelsen
- Hold overkroppen i ro "i rommet"



3. Rotasjoner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på knærne og roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoen



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



5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke 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



6. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller BOSU- ball med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold knær over tær



7. Planke med pasninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skulder og kjernemuskulatur
- Push up + utgangsstilling
- Skyv kroppen bakover
- Trill ballen til hverandre
- Bruk annenhver hånd



8. Skulderhev

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av rygg
- Ha rett overkropp og strekk i armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen i sluttposisjon



9. Stående roing

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av rygg
- Dra strikken bakover
- Ha lave skuldre
- Albuene inntil kroppen
- Klem skulderbladene sammen



1. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne kan du gjøre den med begge ben helt strake



2. Sittende bekkenmobilitet

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evnen til å sitte i riktig posisjon
- Sitt på en lav benk eller kasse
- Vipp bekkenet frem og tilbake i isolerte bevegelser
- Uendret knevinkel gjennom øvelsen
- Hold overkroppen i ro "i rommet"



3. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Ha kne over tå
- Returner rolig til utgangsposisjon
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



4. Tobens vendinger

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i knærne og utvikle romsans
- Gjør vendinger i ulike retninger på matte eller bosu
- Ha lett bøy i knærne i landinger
- Hold kne over tå



5. D-spin

🕒 3 x 8-10 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Finn balansen på ett ben
- Bøy overkroppen fremover
- Strekk deg opp og roter overkroppen utover



6. Vendinger

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp 45 grader til siden, frem og tilbake
- Hold kne over tå i landingene
- Bruk strikk som motstand



7. Stuperen

🕒 3 x 8-10 repetisjoner på hvert ben

- 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
- Progresjon: Bruk en vekt eller en medisinalball for å øke utfordringen



8. Rotasjon og løft

🕒 3 x 8 repetisjoner

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



9. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Start med å trekke skulderen bak/ned
- Fortsett ved å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side



10. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke 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



1. Hoftemobilisering

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Sitt med støtte på begge armer
- Skyv annethvert ben til siden
- Rolige og avslappede bevegelser



2. Bekkenstabilisering med utstrekk

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Opprettholde bekkenets posisjon
- Strekk ut bena
- Hold korsryggen mot underlaget
- Hold strikken stram mellom føttene, med fotavstand som i båten
- Partneren avlaster ikke mer enn nødvendig
- Strekk ut til du får samme hoftevinkel som i rotaksavslutning



3. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene



4. Innoverrotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Å styrke skuldre, mage og øvre del av ryggen
- La albuen hvile på kneet på samme side
- Støtt motsatt arm på skulderen
- Bruk en liten vektkball
- Beveg armen innover og utover



5. Push up +

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen i skulderen
- Gjør push up
- Hold albue strake og hev øvre del av overkroppen mot taket



6. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør ett-bens knebøy på bosu
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



7. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena og øke mobiliteten i overkroppen
- Stå på en BOSU-ball med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Roter så overkroppen utover med strak arm
- Ha kne over tå



8. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller BOSU- ball med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold knær over tær



9. Knebøy +

🕒 3 x 8-12 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



10. Ettbens sidehopp

🕒 3 x 8–10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Hopp sideveis
- Land mykt på tærne/foten
- Ha kne over tå
- Progresjon: Når du mestrer øvelsen, bruk strikk som motstand



11. Vendinger

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp 45 grader til siden, frem og tilbake
- Hold kne over tå i landingene
- Bruk strikk som motstand

