

## 1. Aktiv tøyning kombo

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hoftekammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 2. Vrenging med strikk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene
- Roter armene foran og bak kroppen
- Hold albue strake og motstand i strikken under hele bevegelsen
- All bevegelse skal skje i skulderleddet
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 3. 4-punkts stående utstrekk med strikk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Stå i 4-fots stående
- Ha en strikk rundt hånden, motsatt kne og samme fot
- Løft benet rett opp
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Seteløft

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken bakside bena
- Ligg på ryggen, med hælene på en lav kasse
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til ankel
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Utfør øvelsen på ett ben for større utfordring
- Roter føttene i forskjellige retninger
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 5. Suppeskål-varianter

🕒 3 x 30 sekunder per øvelse

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene, ryggen og skuldrene
- Hold hoftene pekende fremover
- Strekk ut strikken mens du løfter til skulderhøyde
- Ta et skritt frem, roter overkroppen og «åpne» brystet og skuldrene
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- 3 x 30 sekunder per øvelse



## 6. Ettbens bekkenrotasjon

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet og hoftene
- Ha strakt standben
- Løftet kne skal peke frem
- Gjør isolert rotasjon av bekkenet
- Brystryggen og setet skal være i kontakt med veggen gjennom hele øvelsen
- 2–3 x 6–8 repetisjoner



## 7. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse med overkroppen strak
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 8. Opptrekk på benk

🕒 2–3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i knær og hofter
- Len deg fremover til sykkelposisjon med en fot på benken
- Ta et skritt opp mens du holder rygg og bekken i samme posisjon
- Ha kne over tå
- 2–3 x 8–16 repetisjoner



## 1. Aktiv tøyning kombo

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hoftekammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6–8 repetisjoner



## 2. Skuldermobilitet i bro

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulder og øvre del av ryggen
- Start bevegelsen ved å krumme i ryggen og løfte brystet
- Løft hoftene opp i bro
- Hold en rett linje mellom knær og skuldre
- Beveg kroppen frem og tilbake i små bevegelser
- Lag en sirkel mens armen er strak foran kroppen for større utfordring
- 3 x 30 sekunder



## 3. 4-punktstående bekenmobilitet

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet
- Stå i 4-punkts stående
- Krum og svai korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 4. Barbere rygg

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk armene strakt opp, hold albueene rette
- Før strikken ned og opp langs ryggen
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Sitt på et ustabil underlag for større utfordring
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 5. Bekkenløft på kasse

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ryggen og bekkenet
- Ligg på en kasse eller benk med bekkenet hengende utover kanten
- Strekk ut det ene benet, hold ryggen i nøytral posisjon
- Gjør tre små bevegelser opp og ned i hoften
- Kan utføres med begge ben for større utfordring
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Utfallstøyning

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Sitt på knærne, med hendene bak hodet
- Beveg hoftene frem og opp
- Løft armene over hodet samtidig
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Ta et steg frem for større utfordring
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 7. Knestående utfallstøyning

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Ta et steg frem mens du beveger hoftene frem og opp
- Beveg armene som i en løpebevegelse
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Skift side
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 8. Armreach med diagonaler

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Bøy det ene benet lett og roter mot standbenet
- Roter så mye du klarer i motsatt retning mens du løfter pinnen over hodet
- Løft kneet opp og til siden
- Len deg bakover til sluttposisjon
- Så mange du klarer med god kontroll



## 1. Aktiv tøyning kombo

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hoftekammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Bakoverlening med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Sitt med armene strakt over hodet, hold strikken med begge hendene
- Strikken bør festes høyt å veggen
- Len deg langsomt bakover
- Hold en nøytral posisjon i ryggen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Ettbenstående bekkentilt

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet
- Len deg mot en vegg, løft det ene kneet inntil låret er i parallell linje med gulvet
- Roter bekkenet frem og tilbake
- Hold den midterste delen av ryggen i ro og avslappet
- Hold samme posisjon i begge bena under hele øvelsen
- Hold standbenet strakt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 4. Ettbens stand mot vegg

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten og stabiliteten i hoften
- Start med å tøyne leggen
- Løft deg opp på tærne og løft motsatt kne
- Press samtidig hoftene frem
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Reachvarianter

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, knær og ankler
- Finn balansen på ett ben mens du har pinnen i hendene
- Roter kroppen i motsatt retning av standbenet, hold kne- og ankelposisjonen
- Bøy fremover i hoftene og gjør en lett knebøyning
- Roter kroppen i motsatt retning og gjenta
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Så mange du klarer med god kontroll



## 6. Hink på stedet + til siden

🕒 3 x 30 sekunder per øvelse

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene, knærne og ankene
- Gjør små hopp på stedet, unngå at hoften faller ut
- Utfør bevegelsen fra ankene, hold kneet strakt
- Roter hoftene inn og ut, og hopp deretter fra side til side
- 3 x 30 sekunder per øvelse

