

## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte mobiliteten
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Lår curl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Knestående rotasjon

🕒 3 x 20 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Stå på knær
- Roter annenhver arm opp mot taket
- Se mot hånden
- 3 x 20 sekunder



## 6. Sideplanke

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Hensikt: Bedre styrken i hoftene og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen
- Hold kroppen rett
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- 3 x 20 sek på hver side



## 7. Push up +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrken i skulderen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Utadrotasjon skulder med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Start med en håndball, eventuelt en liten vektball for større utfordring
- Beveg armen rolig nedover og oppover
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 10. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes 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



## 12. Sidehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på ett ben
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte mobiliteten
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 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. Lårcurl

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet, hoftene og knærne
- Løft bekkenet og strekk ut hoftene
- Trekk ballen kontrollert mot deg
- Rull ballen så rolig tilbake til utgangsposisjon
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- 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
- Bruk vekt eller en medisinball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Push up walk

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Push ups utgangsstilling på knær
- Gjør push up og ta korte skritt bakover
- Gå tilbake til utgangsposisjon
- 2 x 10 repetisjoner



## 8. Sidehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på ett ben
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 10. Utadrotasjon skulder med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Start med en håndball, eventuelt en liten vektball for større utfordring
- Beveg armen rolig nedover og oppover
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 12. Utfall forover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

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



## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og ryggmobiliteten
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Stuperen

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- 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
- Bruk vekt eller en medisnball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Push up +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrken i skulderen
- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utadrotasjon skulder med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Start med en håndball, eventuelt en liten vektkule for større utfordring
- Beveg armen rolig nedover og oppover
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 7. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Utfall forover +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør utfall fremover på matter eller bosu
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Utfall sideveis

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hoftekontrollen og -mobiliteten
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- Simuler at du server en ball samtidig
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Push-up med tågange

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i kjernemuskulaturen og brystet
- Stå i push up-utgangsstilling
- Gå på tå bakover så langt du klarer mens du holder rygg og bekken i posisjon
- Gå tilbake til utgangsstilling i sakte tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Vendinger BOSU

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Gjør vendinger i ulike retninger
- Landinger på begge ben med litt bøy i knærne
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 10 repetisjoner på hver ben

