

1. Oppvarming

🕒 5–10 minutter

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobilitet i hofter og rygg
- Hev og senk benet med strakt kne
- Beveg knærne fra side til side
- Flytt foten mot motsatte hånd både liggende på rygg og på magen
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 5–10 minutter



2. Rotasjoner

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggsøylen
- Stå på knær og roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoene
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Knestående utfall

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 2–3 x 6–8 repetisjoner



4. Knebøy med rotasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena og øke mobiliteten i overkroppen
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Roter så overkroppen utover med strak arm
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Thumbs up

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skulder
- Hev armer og ben – strekk deg lang
- Før armene ut til siden samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3–5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3–5 repetisjoner



7. Knebøy utfordring

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



8. 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
- 3 x 8–16 repetisjoner



1. Oppvarming

🕒 5–10 minutter

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobilitet i hofter og rygg
- Hev og senk benet med strakt kne
- Beveg knærne fra side til side
- Flytt foten mot motsatte hånd både liggende på rygg og på magen
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 5–10 minutter



2. Rotasjoner

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på knær og roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoene
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena og øke mobiliteten i overkroppen
- Stå på bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Roter så overkroppen utover med strak arm
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. 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



5. Thumbs up

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skulder
- Hev armer og ben – strekk deg lang
- Før armene ut til siden samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6–8 repetisjoner



7. 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
- 3 x 8–16 repetisjoner



8. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



1. Oppvarming

🕒 5–10 minutter

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobilitet i hofter og rygg
- Hev og senk benet med strakt kne
- Beveg knærne fra side til side
- Flytt foten mot motsatte hånd både liggende på rygg og på magen
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 5–10 minutter



2. Rotasjoner

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå på knær og roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoene
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. 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



4. 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
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Flyer med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke kjernemuskulaturen og bakside lår
- Finn balansen, ha nesten strakt kne
- Bøy overkroppen frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Roter overkroppen til begge sider
- 3 x 6–8 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8–12 repetisjoner



7. Rotasjon på ball

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage, rygg og skulder
- Stå på hender med det ene benet på ballen
- Roter underkroppen mot begge sider
- 3 x 8–16 repetisjoner



8. Stabilisering +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulder, mage og rygg
- Hold armen strak på ballen
- Skyv ballen fremover og trekk rolig tilbake
- Hold bekken i samme posisjon gjennom hele øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner

