

1. Ankelbøy

🕒 3 x 30 sek

- Plasser strikk over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sek på hvert bein



2. Hofteledds bøyer

🕒 2 x 30-60 sek

- Skyv hoften rolig fremover
- Unngå svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side
- 2 x 30-60 sek på hvert bein



3. Hamstring

🕒 3 x 5 repetisjoner

- Stabiliser låret med hendene
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstilling
- Hold ankel avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5 repetisjoner på hvert bein



4. Bekkenkontroll

🕒 3 x 20-30 sek

- Ligg på ryggen med bein i kryss
- Rull bekkenet rolig bakover og fremover
- 3 x 20-30 sek



5. Rotasjon

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter den ene armen opp mot taket
- Bytt arm
- 2 x 10 repetisjoner



6. Lår curl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Løft bekkenet til kroppen er strak
- Trekk ballen kontrollert mot deg og rull tilbake igjen
- Kontroller bevegelsen med hamstrings
- 3 x 10-12 repetisjoner



7. Sidehev

🕒 3 x 10-20 sek

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hev og senk beinet
- Ryggen skal være "rett"
- 3 x 10-20 sek



8. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp frem med annenhvert bein
- Myk landing i utfall posisjon
- Kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



9. Trillebår

🕒 2 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Gå fremover og bakover på armene
- 3 x 20-30 sek



1. Ankelbøy

🕒 3 x 30 sek

- Plasser strikk over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sek på hvert bein



2. Hamstring

🕒 3 x 5 repetisjoner

- Stabiliser låret med hendene
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstilling
- Hold ankel avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5 repetisjoner på hvert bein



3. Hofteladdsbøyer

🕒 2 x 30-60 sek

- Skyv hoften rolig fremover
- Unngå svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side
- 2 x 30-60 sek på hvert bein



4. Rotasjon

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter den ene armen opp mot taket
- Bytt arm
- 2 x 10 repetisjoner



5. Sidehev +

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hold bekkenet i posisjon
- Hev og senk beinet
- Ryggen skal være "rett"
- 3 x 20 sek på hver side



6. Lårcurl +

🕒 3 x 10-12 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene beinet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt bein
- 3 x 10-12 repetisjoner på hver side



7. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



8. Sidehopp

🕒 2 x 10 repetitions

- Hopp sideveis på kasse
- Ha kne over tå i landinger
- Aktiv armsving
- Øk distansen til kassen etterhvert
- 2 x 10 repetisjoner



1. Ankelbøy

🕒 3 x 30 sek

- Plasser strikk over ankelleddet
- Skyv kneet frem og tilbake
- 3 x 30 sek på hvert bein



2. Hamstring

🕒 3 x 5 repetisjoner

- Stabiliser låret med hendene
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstilling
- Hold ankel avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5 repetisjoner på hvert bein



3. Hofteledds bøyer

🕒 2 x 30-60 sek

- Skyv hoften rolig fremover
- Unngå svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side
- 2 x 30-60 sek på hvert bein



4. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert bein

- Kneet på balanserende bein holdes strakt
- Lett bøy i kneet på fritt bein
- Start bevegelsen i hoften
- 3 x 5 repetisjoner



5. Lår curl +

🕒 3 x 10-12 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene beinet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt bein
- 3 x 10-12 repetisjoner på hver side



6. Rotasjon

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter den ene armen opp mot taket
- Bytt arm
- 2 x 10 repetisjoner



7. Sidehopp

🕒 2 x 10 repetitions

- Hopp sideveis på kasse
- Ha kne over tå i landinger
- Aktiv armsving
- Øk distansen til kassen etterhvert
- 2 x 10 repetisjoner



8. Trillebår +

🕒 3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partner skyver deg rolig fremover og bakover
- 3 x 20-30 sek

