

## 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 gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hoftemobiliteten og bekkenkontrollen
- Start fra knestående med hendene bak nakken
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv hoften rolig fremover
- Hold sluttposisjonen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Utfallstøyning

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoften og opprettholde ryggens posisjon
- Ha vertikal overkropp
- Prøv å holde fremre del av hoftekammen "foran navlen"
- Strekk ut det bakerste benet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 5. Isolert bekkenrotasjon

🕒 2 x 45 sekunder

- Hensikt: Utvikle evnen til å posisjonere bekkenet
- Stå med så strake ben som mulig
- Avstand gulv - bryst skal være stabil
- Krum og svai korsrygg
- 2 x 45 sekunder



## 6. Bekkenrotasjon mot vegg

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Utvikle evne til å posisjonere bekkenet
- Stå med strake ben
- Setet og brystryggen skal hele tiden være i kontakt med veggen
- Gjør isolert rotasjon i bekkenet
- 3 x 30 sekunder





## 1. Ryggdiele 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 gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobiliteten og bekkenkontrollen
- Start fra knestående med hendene bak nakken
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv hoften rolig fremover
- Hold sluttposisjonen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 4. Bekkenløft

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evne til opprettholdelse av ryggens posisjon
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- 90 graders vinkel i hofter og knær gjennom hele øvelsen
- Hev og senk bekkenet i en jevn bevegelse - ikke rykk
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 5. Bekkenløft med utstrek

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Utvikle evne til isolert hoftebevegelse og opprettholde ryggens posisjon
- Korsrygg skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Setet løftes og holdes så vidt opp fra underlaget
- Strekk ut annethvert ben
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. 4-punktstående bekkenmobilitet

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Utvikle evnen til å posisjonere bekkenet
- Avstand fra gulv til bryst skal holdes stabil
- Krum og svai korsryggen
- 3 x 30 sekunder



## 7. Utfallstøyning

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoften og opprettholde ryggens posisjon
- Ha vertikal overkropp
- Prøv å holde fremre del av hoftekammen "foran navlen"
- Strekk ut det bakerste benet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 8. Ettbens dyp knebøy på kasse

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Skape gode linjer for kraftoverføring
- Start bevegelsen opp/ned i hoftene
- Ha kne over tå
- Oppretthold ryggens kurvatur
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 9. Ettbensstående bekkentilt

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle hoftestabilitet for å få bedre betingelser for kraftoverføring i tråkk
- Roter rundt egen akse som går gjennom hofte på standben
- Ryggens posisjon skal være stabil
- Helt parallelle lår hele tiden
- Ha litt avstand mellom knærne
- Standben tilnærmet strakt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 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 gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Bekkenløft med utstrekk

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Utvikle evne til isolert hoftebevegelse og opprettholde ryggens posisjon
- Korsrygg skal være i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Setet løftes og holdes så vidt opp fra underlaget
- Strekk ut annethvert ben
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 4. Tøyning av hoftebøyerer

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobiliteten og bekkenkontrollen
- Start fra knestående med hendene bak nakken
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv hoften rolig fremover
- Hold sluttposisjonen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 5. Utfallstøyning

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoften og opprettholde ryggens posisjon
- Ha vertikal overkropp
- Prøv å holde fremre del av hoftekammen "foran navlen"
- Strekk ut det bakerste benet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Ettbens abduksjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle evnen til å opprettholde gode linjer
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- Føtter skal være parallelle
- Før ben rett ut til siden
- Oppretthold ryggens kurvatur
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 7. Opptråkk på benk

🕒 2-3 x 6-8 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

