

1. 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



2. Utfall forover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Utfall bakover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Gjør utfall bakover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. Utfall sideveis

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



1. Diagonalsteg

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre lstyrken i hoftemuskulaturen
- Gjør diagonalsteg
- Ha strikk rundt knærne
- 3 x 8–16 repetisjoner



2. 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



3. Knebøy bosu

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på bosu med strikk rundt knærne
- Rolig utførelse
- Gå ned til 90 grader
- Ha kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



4. Dspin

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Finn balansen på ett ben
- Bøy overkroppen fremover
- Strekk deg opp og roter overkroppen utover
- 3 x 8–16 repetisjoner



1. Ettbens sidehopp

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabiliteten
- Hopp sideveis
- Land mykt på tær
- Når du mestrer øvelsen, bruk strikk som motstand
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



2. Vendinger

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Hold kne over tå i landinger
- Bruk strikk som motstand
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. 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

