

1. Hoftesving

🕒 3 x 30–60 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold tak i en partner, ribbevegg eller lignende
- Stå på ett ben
- Pendle det frie benet frem og tilbake, foran kroppen og ut til siden
- Start langsomt med korte utslag og øk hastigheten og utslaget gradvis
- 3 x 30–60 sekunder



2. Ettbens balanse barbent

🕒 3 x 10–15 sekunder på hvert ben

- Stå på et ben
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- 3 x 10–15 sekunder på hvert ben



3. Ettbens balanse på håndkle

🕒 3 x 10–15 sekunder på hvert ben

- Stå på håndkle
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- Varier underlaget for å utfordre deg
- 3 x 10–15 sekunder på hvert ben



4. Hopp skulder mot skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Sats fra begge ben
- Hopp sideveis mot partnerens skulder
- Land på to ben, ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. 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



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. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3–5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3–5 repetisjoner



1. Ettbens balanse på pute

🕒 3 x 10–15 sekunder på hvert ben

- Stå på balansepute
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for økt utfordring
- 3 x 10–15 sekunder på hvert ben



2. Hopp over kølle

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp over køllen
- Land mykt på to ben med kne over tå
- Hold kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Skøytehopp

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Sats og land på et ben sideveis
- Land med lett bøy i kneet og kne over tå
- Land mykt
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. Knebøy utfordring

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

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



5. Knebøy +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Stå på bosu
- Ha hoftebredden 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



6. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6–8 repetisjoner



7. 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



1. Ettbens balanse på brett

🕒 3 x 10–15 sekunder på hvert ben

- Stå på balansebrett
- Ha strakt kne
- 3 x 10–15 sekunder på hvert ben



2. 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



3. 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



4. Skøytehopp +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- 3 x 8–16 repetisjoner
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 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
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8–12 repetisjoner

