



## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. 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



## 3. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallellt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



## 4. 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



## 5. Stående rotasjon

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold ca 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og bakside lår
- Hofter parallelle med underlaget - hele tiden
- Bakre ben skal være strakt
- Størst mulig "vingspenn" i rotasjon av overkropp
- Press hofter ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Prøv å holde svai i korsrygg under hele bevegelsen
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 7. Oppsteg

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Stig opp på en kasse med aktiv armsving
- Ha kne over tå
- Når du mestrer øvelsen kan du gjøre den tyngre ved å bruke en høyere kasse
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Skulderbladkontroll

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og ryggen
- Hev overkroppen og strekk armene frem
- Beveg albuen ut til siden - ha omtrent 90 graders vinkel i skuldrene
- Klem skulderbladene sammen og ned i sluttposisjonen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner





## 1. Tøying baksida lår

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Hold rundt låret
- Strekk ut kneet og bøy rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold ankelen avslappet gjennom hele øvelsen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 2. Brystrygg mobilisering

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Legg hendene bak hodet- albueene skal peke rett frem
- Slipp brystryggen rolig ned på pøllen/ballen/bretter
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 3. Linjestabilitet

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakke og skulder
- Ligg på magen med overkroppen på bosu og føtter på en kasse
- Hold kroppen i strak linje
- Før strikken bak hodet og klem skulderbladene sammen
- Nakken skal være i linje med ryggen - se nedover
- Før strikken rolig tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Ballrulle

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Hold armene strake på ballen
- Skyv ballen fremover og trekk rolig tilbake
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 5. Utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Gjør utfall fremover, bakover og til siden
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. 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 ryggenes kurvatur
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen
- 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



## 8. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- 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



## 9. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner





## 1. Mageliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten på forsiden av hoftene
- Hold begge skuldre i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- 1. Løft strukket ben
- 2. Rotasjon av rygg
- 3. Bøy kneet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. 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



## 3. 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



## 4. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Prøv å holde svai i korsrygg under hele bevegelsen
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 5. Ettbensstående bekkentilt

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bekkenet
- Len deg mot en vegg, løft det ene kneet inntil låret er i parallel linje med gulvet
- Roter bekkenet frem og tilbake
- Hold den midterste delen av ryggen i ro og avslappet
- Hold samme posisjon i begge bena under hele øvelsen
- Hold standbenet strakt
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 6. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Skulderhev +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Ha rett overkropp
- Utvid strikken før du strekker armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Opptrekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Svømmer

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og overkroppen
- Sitt på ball med føttene mot underlaget
- Strekk armene opp mot taket, deretter så langt du kommer bakover uten å heve skuldrene
- Når du mestrer øvelsen kan du bruke vekter for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 30 sekunder

