

1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker på hoften. Hold bekkenposisjonen, bøy til siden og bakover
- 2. Stå i strak planke, før annethvert ben frem.
- 3. Gjør utfall, hold armene opp. Strekk ut bakre kne mens du holder hoften i samme posisjon.
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder



2. Ryggliggende bensenkning

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i magen
- Start liggende med armene over hodet og knærne og hoftene i 90 graders vinkel
- Senk annethvert ben til gulvet
- Ha nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- Gjør øvelsen vanskeligere med samlede ben eller strikk
- 3 x 10-30 repetisjoner



3. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Fest strikken stramt i kryss mellom knærne og føttene
- Spenn hoftemuskulaturen så strikken ikke presser knærne inn
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. 4-punkts stående bekkenmobilitet

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Utvikle evnen til å posisjonere og stabilisere bekkenet
- Stå i 4-punkts stående med ryggen i nøytral stilling
- 1. Vipp bekkenet frem og tilbake uten å endre avstanden fra gulv til bryst
- 2. Løft en og en arm, hold nøytral stilling i ryggen
- 3. Løft arm og ben diagonalt, hold nøytral stilling i ryggen
- Øvelsen blir hardere med knærne hevet over gulvet
- 3 x 30-60 sekunder



5. Skuldertøyning

🕒 3 x rolig opp og ned, hold deretter i 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene
- Sitt på knærne med albue på en kasse
- Hold en stang med håndflaten opp og 90 grader i albue
- Strekk ut i skuldrene ved å senke setet mot hælene, unngå svai korsrygg
- 3 x rolig opp og ned, hold deretter i 30 sekunder



6. Håndleddsmobilitet

🕒 3 x 20-30 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i håndleddene
- Stå i 4-punkts stående med fingrene pekende frem
- Len deg rolig frem for at rette ut håndleddet
- Løft fingrene når du er tilbake i utgangsposisjonen
- Vanskelighetsgraden kan økes ved å gjøre øvelsen i plankeposisjon
- 3 x 20-30 repetisjoner



7. Wall slides

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene og øvre del av ryggen
- Ha ryggen mot en vegg, med lett bøyde knær og hofter
- Start med å bøye nakken og øvre del av ryggen forover
- Roter skuldrene utover, rett ut ryggen og plasser hodet mot veggen
- Løft armen over hodet, hold albue, skuldrene og ryggen inntil veggen
- Roter skuldrene og brystryggen fremover
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Plankeserie

🕒 3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og mobiliteten i skulderen
- Hold kroppen i rett linje fra skulder til ankel, unngå svai rygg
- Skyv skulderbladene fra hverandre 10 ganger
- Snu rett over i sideplanke - hold i 10 sekunder
- Snu brystet mot taket. Senk og hev kroppen 10 ganger
- Snu over i sideplanke motsatt side - hold i 10 sekunder
- 3 repetisjoner



9. Skulderbevegelighet og styrke

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten og stabiliteten i skulderen
- Stå med ryggen inntil veggen, med lett bøyde knær og hofter
- Start bevegelsen med bøyde albuer og strekk dem ut over hodet
- Hold den samme avstanden mellom begge hender og albuer under hele bevegelsen
- 3 x 5-8 repetisjoner



10. Ettbens balanse +

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ankler
- Finn balansen på ett ben, etter hvert på en matte eller Bosu
- Skulder, hofter, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- Kast en ball opp i luften
- Beveg det frie benet
- 3 x 30 sekunder



1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker på hoften. Hold bekkenposisjonen, bøy til siden og bakover
- 2. Stå i strak planke, før annethvert ben frem.
- 3. Gjør utfall, hold armene opp. Strekk ut bakre kne mens du holder hoften i samme posisjon.
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder



2. Ryggliggende bensenkning

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i magen
- Start liggende med armene over hodet og knærne og hoftene i 90 graders vinkel
- Senk annethvert ben til gulvet
- Ha nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- Gjør øvelsen vanskeligere med samlede ben eller strikk
- 3 x 10-30 repetisjoner



3. Mageserie

🕒 8-12 repetisjoner per serie

- Hensikt: Styrke magemuskulene
- Ligg på ryggen, med armene strakt over hodet
- Hold korsryggen i gulvet under hele serien
- 1. Løft bena kort opp, senk ned
- 2. Løft overkroppen kort opp, senk ned
- 3. Gyng som en båt
- 8-12 repetisjoner per serie



4. Seteløft

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i baksiden av bena
- Ligg på ryggen med armene strakt over hodet og ett kne bøyd
- Løft setet så det blir en rett linje mellom knær og skuldre ved å presse hælen i gulvet
- Hold hoftene parallelle, unngå svai i ryggen
- Øvelsen kan gjøres vanskeligere med ryggen på en kasse
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Håndleddsstabilitet på bosu

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i håndleddene og stabiliteten i skuldrene
- Ha strake albuer og hendene i skulderbreddes avstand
- Press skulderbladene fra hverandre
- Beveg en Bosu rolig fremover, bakover, sideveis og i sirkel
- Øvelsen blir vanskeligere hvis du løfter ett og ett ben eller den ene hånden
- 3 x 20-30 sekunder



6. Wall slides

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene og øvre del av ryggen
- Ha ryggen mot en vegg, med lett bøyde knær og hofter
- Start med å bøye nakken og øvre del av ryggen forover
- Roter skuldrene utover, rett ut ryggen og plasser hodet mot veggen
- Løft armen over hodet, hold albuen, skuldrene og ryggen inntil veggen
- Roter skuldrene og brystryggen fremover
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Plankeserie

🕒 3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og mobiliteten i skulderen
- Hold kroppen i rett linje fra skulder til ankel, unngå svai rygg
- Skyv skulderbladene fra hverandre 10 ganger
- Snu rett over i sideplanke - hold i 10 sekunder
- Snu brystet mot taket. Senk og hev kroppen 10 ganger
- Snu over i sideplanke motsatt side - hold i 10 sekunder
- 3 repetisjoner



1. Tøyningsserie

🕒 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten i hoftene
- 1. Tipp bekkenet bakover til det strekker på hoften. Hold bekkenposisjonen, bøy til siden og bakover
- 2. Stå i strak planke, før annethvert ben frem.
- 3. Gjør utfall, hold armene opp. Strekk ut bakre kne mens du holder hoften i samme posisjon.
- 8 repetisjoner per side, hold hver posisjon i 4 sekunder



2. Ryggliggende bensenkning

🕒 3 x 10-30 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i magen
- Start liggende med armene over hodet og knærne og hoftene i 90 graders vinkel
- Senk annethvert ben til gulvet
- Ha nøytral ryggstilling gjennom hele øvelsen
- Gjør øvelsen vanskeligere med samlede ben eller strikk
- 3 x 10-30 repetisjoner



3. Stående svai bakover inn mot vegg

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bevisstgjøre kontrollen av bakoverbøy i rygg
- Stå 50 cm fra veggen, med parallelle armer og ben
- Hold bekken/korsrygg i ro mens du svaier øvre rygg bakover mot veggen
- Se etter hendene dine
- Øvelsen blir hardere med økt veggavstand eller ved å stå på ett ben
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Dynamisk håndstående

🕒 2 x 5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre den dynamiske stabilitet i rygg og mage
- Stå i håndstående med partnere foran og bak
- Sving kroppen frem og tilbake mellom partnerne
- Unngå svai rygg og hold bekkenet stabilt
- 2 x 5 repetisjoner



5. Styrke håndledd/underarm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre utholdenheten i musklene på forsiden av armene
- Støtt underarmen på en kasse og hold en håndvekt
- Bøy håndleddet rolig opp og ned
- 1. Med håndryggen mot taket
- 2. Med håndflaten mot taket
- 3. Med tommelen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Håndleddsstabilitet

🕒 3 x 10-30 sekunder

- Hensikt: Bedre utholdenheten i musklene på forsiden av armene
- Støtt underarmen på en kasse og hold en håndvekt
- La en partner slå lett på vekselvis på annenhver side mens du yter motstand
- 1. Med håndryggen mot taket
- 2. Med håndflaten mot taket
- 3. Med tommelen mot taket
- 3 x 10-30 sekunder



7. Wall slides

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene og øvre del av ryggen
- Ha ryggen mot en vegg, med lett bøyde knær og hofter
- Start med å bøye nakken og øvre del av ryggen forover
- Roter skuldrene utover, rett ut ryggen og plasser hodet mot veggen
- Løft armen over hodet, hold albue, skuldrene og ryggen inntil veggen
- Roter skuldrene og brystryggen fremover
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Plankeserie

🕒 3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og mobiliteten i skulderen
- Hold kroppen i rett linje fra skulder til ankel, unngå svai rygg
- Skyv skulderbladene fra hverandre 10 ganger
- Snu rett over i sideplanke - hold i 10 sekunder
- Snu brystet mot taket. Senk og hev kroppen 10 ganger
- Snu over i sideplanke motsatt side - hold i 10 sekunder
- 3 repetisjoner



9. Håndstående serie

🕒 3 x 5-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Stå på hendene med hælene mot veggen
- Stå så nært veggen med hendene som mulig
- Hold albue strake, senk kroppen opp og ned med rolige skulderskyv
- Løft en og en arm opp på siden av kroppen for økt utfordring
- 3 x 5-10 repetisjoner



10. Hopp mellom skråtilte Brett

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i legger/føtter og kontrollen i bekken
- Sett to springbrett i 30 graders vinkel mot hverandre
- Ha hendene på hoftene og hopp med samlede ben frem og tilbake
- Hold bekkenet og korsryggen stabil
- Øvelsen blir vanskeligere av å ha armene strake langs ørene
- 3 x 30-60 sekunder

