



1. Dynamisk hamstring i ryggliggende

Ligg på ryggen med det ene benet strakt. Det andre benet bøyer du 90 grader i hoften og tar tak i knehasen. Strekk benet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg. Stopp bevegelsen rett før smerte inntreffer.

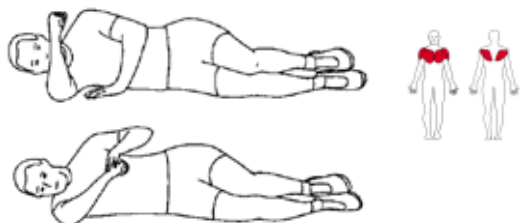
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Firkotstående mobilisering brystrygg

Stå i firkotstående. Før en arm inn mellom motsatt arm og ben. Roter kroppen og følg armens bevegelse. Roter deretter kroppen ut igjen og før den aktive armen ut til siden og opp. Bytt arm og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Tøyning av kapsel

Ligg på siden med den underste armen bøyd i 90 grader. Bruk motsatt arm til å rotere den underste armen innover (slik at du fører underarmen ned mot gulvet). Hold i 10 sek.

Sett: 3 , Repetisjoner: 3



4. Ett bens balanse

Stå på ett ben med en ball eller lignende i hånden. Før hånden ned mot kneet og så opp i kastposisjon. Hold balansen gjennom hele øvelsen før du bytter ben.

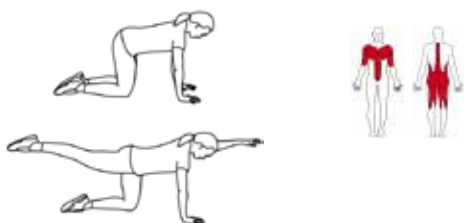
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Hopp framover - ett bens landing

Ta sats og hopp fremover. Land på ett ben med myk og kontrollert landing.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Firkotstående alternerende diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Knestående hofteløft m/hofte abduksjon

Ligg på siden med støtte av albue og kne i bakken. Start bevegelsen ved å skyve det underste kneet ned i bakken og løft hoften opp mot taket samtidig som du fører det øverste benet vekk fra kroppen. Reverser og kontroller bevegelsen tilbake til start.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hender og føtter i underlaget og hold resten av kroppen strak som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mot motsatt skulder. Før den så rolig tilbake og gjenta på motsatt side. Hold resten av kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.

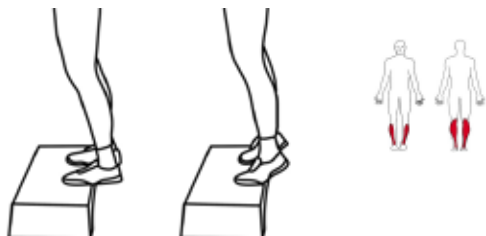
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Broliggende hæl gange

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Løft tærne opp fra matten slik at det bare er hælene som har kontaktflate med gulvet. Løft setet opp fra gulvet slik at overkroppen er strak. Før annenhvert ben fremover samtidig som du fortsatt holder overkroppen i luften. Når du ikke klarer å ta flere skritt fremover lengre begynner du å gå tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Dynamisk mountain climber

Start i en planke posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Dette gjøres i en dynamisk bevegelse. Jobb med annenhvert ben og øk tempoet i forhold til ønsket intensitet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10