



1. Dynamisk pigeon

Start i en utfallsposisjon med føttene. Plassér den ene hånden på innsiden, og den andre på utsiden av den fremderste foten. Kontroller kneet på den fremste foten mens kneet senkes ned til bakken. Den andre foten holdes strak. Forsøk å skyve kroppen tilbake til utfallsposisjonen med minst mulig bruk av armene.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Knestående ryggstrekk med stol

Stå på knærne og støtt armene mot en benk eller en stol. Skyt rygg som en katt, deretter svaier du ryggen og kjenner at du får strukket godt ut i ryggen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Trippel hink rett frem

Start stående på en fot. Hink så langt fremover du kommer tre ganger etter hverandre på samme fot. Land stødig og kontrollert.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Sideplanke m/ arm- og benløft

Løft deg opp i sideliggende planke med støtte på underarm og strake bein. Løft så øverste arm og bein strakt opp mot taket. Senk rolig ned igjen. Gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Pushups m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Modifisert Copenhagen Adduction - på benk

Ligg på siden med underarmen i gulvet og den øverste foten plassert oppå en benk el.. Den nederste foten ligger i gulvet. Løft deg opp i plankeposisjon og før samtidig det nederste beinet opp mot beinet på benken. Senk rolig hoften og resten av beinet ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Hoppende bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Bøy i hofte og kne. Når du har bøyd deg helt ned forsøker du å hoppe rett opp så høyt du klarer og deretter lande. Vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Slides: Doble bendrag på albue

Plasser albuer og tåballer på mattene, trekk inn magen. Trekk begge bena inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteledd. Skli tilbake til utgangspunktet. For å skli kan du bruke ullsokker, vaskeklut, vest ol.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Kamskjell m/strikk

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Bøy beina og plasser en strikk rundt knærne. Mens det nederste beinet er i ro, løft det øverste benet oppover mot taket mot strikkens motstand.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Ett-bens leg curl m/slides

Ligg med ryggen med hælene plassert på sliderne og armene langs siden. Aktiver dyp magemuskulatur og løft bekkenet opp fra gulvet samtidig som du vekselvis skli ut med det ene benet, så ut med det andre og begge tilbake. For å skli kan du bruke ullsokker, vaskeklut, vest ol.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-10



11. Tåhev på vektskiver med ett ben og støtte

Legg en vektskive bak en stol og stå på den med den med en fot mens du støtter deg til stolryggen. Gå hurtig opp på tå og senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10