



1. "Verdens beste tøying"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Bevegelighet bakside lår: Tøying bakside lår på benk

Sitt med den ene foten på benken, den andre i underlaget ved siden av benken. Ha lett bøy i kneet på beinet på benken. Len deg over beinet på benken med rett rygg til du kjenner at det strekker godt på baksiden av låret. Hold posisjonen i 5 sekunder = 1 rep.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Hinke opp på BOSU

Stå på ett bein og med en BOSU et godt steg foran deg. Hopp opp på BOSUen og land på samme bein som du hoppet med. Land kontrollert og med god svikt i kneet. Gjøres både rett fram og sideveis.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Ett-bens seteløft i slynge

Ligg på ryggen med en slynge ved den ene ankelen. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Press korsryggen ned i gulvet. Løft setet fra underlaget ved å strekke i hoften på slyngesiden. Løft samtidig det frie benet strakt slik at benene ligger parallelt i sluttstillingen. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Bulgarsk utfall på stol m/drop

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. Drop fram og brems bevegelsen. Husk knær over tær. 5 per ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Stående skulderrotasjon opp m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.

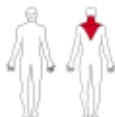
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Sideplanken på stol med benløft

Ligg på siden på en matte. Legg begge bena oppå stolen. Press bena ned mot stolsetet slik at overkroppen løftes opp i luften. Løft så det øverste benet opp samtidig som du holder deg oppe i luften. Senk det øverste benet ned og senk deretter resten av kroppen ned.

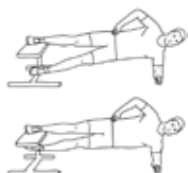
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Mageliggende skulderbladkontroll på ball

Ligg på magen på en stor ball med armene strake, men hvilende i gulvet. Løft armene opp strakt over hodet slik at de danner en Y. Med tomlene pekende oppover. Trekk så skulderbladene bakover og nedover. Ha kontroll på skulderbladene og trekk armene nedover ved å bøye i albue slik at armene danner en W. Før så armene frem igjen, legg de ned og gjenta. Gjøres med vekter for å gjøre øvelsen tyngre.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Sideplanke på benk m/ beinløft

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. Fra denne posisjonen, løft det nederste beinet opp mot beinet på benken. Senk beinet rolig ned igjen. Hold plankeposisjonen og gjenta bevegelsen opp og ned med det nederste beinet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Ettbens seteløft m/bøyde ben på stol (eksplosivt)

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene ankelen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg hurtig opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10



11. En-armsdrag på tå m/slides

Stå på tå med hendene på mattene. Håndleddene skal plasseres rett bak skulderleddet. Skli framover med den ene armen mens du senker overkroppen ned mot gulvet og bøyer motsatt albue. Trekk tilbake til utgangspunktet i ett kraftig tak. Kjør vekselvis annenhver side. For å skli kan du bruke vaskeklut, vest eller lignende.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10