

1. Aktiv tøyning-kombo

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hoftekammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6-8 repetisjoner



2. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse eller stol, med det ene benet strakt
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6-8 repetisjoner



3. Skulder-hofte-tøyning

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofte og skulder
- 1. Hold det bakre benet så strakt du kan, plant albuen i gulvet
- 2. Roter overkroppen og hodet så langt du klarer
- 3. Strekk ut det fremre benet, prøv å holde ryggen strak
- 4. Bøy det fremre benet mens du presser kneet ut med albuen
- 3 x 6-8 repetisjoner



4. Plankekombinasjon

🕒 Gjenta serien 3 ganger

- Hensikt: Bedre styrken i magen og ryggen
- Start i plankeposisjon
- 1. Ta den ene hånden på den andre skulderen
- 2. Ta det ene benet mot brystet uten å endre ryggens posisjon
- 3. Løft arm og ben diagonalt annenhver gang
- Gjenta serien 3 ganger



5. 4-punkts stående utstrekk med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Stå i 4-punkts stående
- Ha strikk rundt hånd, motsatt kne og samme fot
- Løft benet rett opp
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Omvendt planke med ankelbevegelse

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen og baksiden av bena
- Ha albue under skuldrene
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til ankel
- Beveg ankene frem og tilbake
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Utfall med kne mot bryst

🕒 3 x 5-10 meter

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofte og knær og hoftemobiliteten
- Start med at ta det ene ben bøyd opp mod brystet
- Ta et steg frem
- Land med rett linje mellom ankel, kne og hofte
- 3 x 5-10 meter



8. Armreach rett frem

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ben og mage/rygg
- Finn balansen på ett ben med en pinne i hendene
- Bøy fremover i hoftene, gjør en lett knebøyning og løft pinnen
- Rett deg opp og len deg bakover med pinnen over hodet
- Hold ryggen nøytral, bevegelsen skal skje i hoften
- Så mange du klarer med god kontroll



9. Ryggliggende kast over hodet

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: bedre styrke og kraftoverføring fra mage til arm
- Ligg på en Bosu e.l. på en kasse, med bena i 90 grader
- Før medisinalballen så langt bak hodet som mulig
- Start kastebevegelsen ved å aktivere hoft- og magemusklene
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Opptrekk til kast med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner per side

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og kroppsrotasjonen
- Før begge arme opp over hodet mens du roterer i kropp
- Unngå svai i ryggen
- 3 x 8-16 repetisjoner per side



11. Planke med rotasjon

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten og styrken i skuldrene, magen og ryggen
- Start i plankeposisjon med en partner som holder i ankene
- Roter overkroppen, hold kroppens posisjon
- Unngå at hoftene faller mot underlaget i rotasjonen
- Så mange du klarer med god kontroll



12. Nordic hamstrings

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



1. Aktiv tøyning-kombo

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hoftekammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6–8 repetisjoner



2. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse eller stol, med det ene benet strakt
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6–8 repetisjoner



3. Skulder-hofte-tøyning

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofte og skulder
- 1. Hold det bakre benet så strakt du kan, plant albuen i gulvet
- 2. Roter overkroppen og hodet så langt du klarer
- 3. Strekk ut det fremre benet, prøv å holde ryggen strak
- 4. Bøy det fremre benet mens du presser kneet ut med albuen
- 3 x 6–8 repetisjoner



4. Bekkenløft på kasse

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ryggen og bekkenet
- Ligg på en kasse eller benk med bekkenet hengende utover kanten
- Strekk ut det ene benet, hold ryggen i nøytral posisjon
- Gjør tre små bevegelser opp og ned i hoften
- Kan utføres med begge ben for større utfordring
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Utfallstøyning

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Sitt på knærne, med hendene bak hodet
- Beveg hoftene frem og opp
- Løft armene over hodet samtidig
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Ta et steg frem for større utfordring
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. Seteløft

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken bakside av bena
- Ligg på ryggen, med hælene på en lav kasse
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til ankel
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Utfør øvelsen på ett ben for større utfordring
- Roter føttene i forskjellige retninger
- 3 x 8–16 repetisjoner



7. Ettbens balanse med strikk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene, knærne og anklene
- Finn balansen på ett ben, med strikk rundt motsatt ankel
- Gjør en løpebevegelse med armen og benet som er fri
- Hold en rett linje fra hofte, kne og tå på standbenet
- 3 x 8–16 repetisjoner



8. Armreach med diagonaler

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Bøy det ene benet lett og roter mot standbenet
- Roter så mye du klarer i motsatt retning mens du løfter pinnen over hodet
- Løft kneet opp og til siden
- Len deg bakover til sluttposisjon
- Så mange du klarer med god kontroll



9. Stående kast med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraftoverføringen fra ben til arm
- Stå i din naturlige kastposisjon
- Roter overkroppen og kast medisinballen
- Bruk hele kroppen når du kaster, ikke bare skulderen
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Stående kast med en eller to armer

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraftoverføringen fra ben til arm
- Kast en medisinball med en eller to armer
- Bruk hele kroppen når du kaster, ikke bare skulderen
- Start kastebevegelsen i hoftene og magen
- 3 x 8-16 repetisjoner



11. Nordic hamstrings

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



1. Aktiv tøyning-kombo

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggen, hoftene og baksiden av bena
- 1. og 2. Hold skuldrene i gulvet
- 3. Hold ryggen strak, brystet frem og kneet på linje med hoften
- 4. Hold fremre del av hofteskammen foran navlen
- 5. Ha rette knær og svai i korsryggen under hele bevegelsen
- 3 x 6–8 repetisjoner



2. Hamstring-tøyning på kasse

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten bakside lår
- Sitt på en kasse eller stol, med det ene benet strakt
- Strak den ene ben og len deg forover i hoftene
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Hold posisjonen i ca. 5 sekunder
- 3 x 6–8 repetisjoner



3. Skulder-hofte-tøyning

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofte og skulder
- 1. Hold det bakre benet så strakt du kan, plant albuen i gulvet
- 2. Roter overkroppen og hodet så langt du klarer
- 3. Strekk ut det fremre benet, prøv å holde ryggen strak
- 4. Bøy det fremre benet mens du presser kneet ut med albuen
- 3 x 6–8 repetisjoner



4. Reachvarianter

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, knær og anklr
- Finn balansen på ett ben mens du har pinnen i hendene
- Roter kroppen i motsatt retning av standbenet, hold kne- og ankelposisjonen
- Bøy fremover i hoftene og gjør en lett knebøyning
- Roter kroppen i motsatt retning og gjenta
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Så mange du klarer med god kontroll



5. Knestående utfallstøyning

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene
- Ta et steg frem mens du beveger hoftene frem og opp
- Beveg armene som i en løpebevegelse
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Skift side
- 3 x 8–16 repetisjoner



6. Seteløft over kasse med spark

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i baksiden av bena
- Ligg i en bro med skuldrene på en benk
- Bøy bena i 90 grader, med vekt på en fot
- Løft bekkenet mot taket
- Strekk ut motsatt ben, som i en løpebevegelse
- 3 x 8–16 repetisjoner



7. Ettbens stand mot vegg

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten og stabiliteten i hoften
- Start med å tøye leggen
- Løft deg opp på tærne og løft motsatt kne mens du presser hoftene frem
- 3 x 8–16 repetisjoner



8. Hink på stedet + til siden

🕒 3 x 30 sekunder per øvelse

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene, knærne og anklene
- Gjør små hopp på stedet, unngå at hoften faller ut
- Utfør bevegelsen fra anklene, hold kneet strakt
- Roter hoftene inn og ut, og hopp deretter fra side til side
- 3 x 30 sekunder per øvelse



9. Landmine

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraftoverføringen fra ben til arm
- Stå i din naturlige kastposisjon
- Bruk hele kroppen når du støter, ikke bare skulderen
- Avpass vekten
- 3 x 8–16 repetisjoner



10. Planke med rotasjon

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten og styrken i skuldrene, magen og ryggen
- Start i plankeposisjon med en partner som holder i anklene
- Roter overkroppen, hold kroppens posisjon
- Unngå at hoftene faller mot underlaget i rotasjonen
- Så mange du klarer med god kontroll



11. Nordic hamstrings

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8–12 repetisjoner

