

## 1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobiliteten og bekkenkontrollen
- Start fra knestående med hendene bak nakken
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv hoften rolig fremover
- Hold sluttposisjonen
- 3 x 5-8 repetisjoner



## 3. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner
- .



## 4. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



## 5. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Gjør utfall fremover, bakover og til siden
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Ettbens balanse

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre balanse
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- For å øke vanskelighetsgraden: Se i ulike retninger og lukk øynene
- 3 x 30 sekunder



## 1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner
- .



## 3. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



## 4. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Bekkenrotasjon mot vegg

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Utvikle evne til å posisjonere bekkenet
- Stå med strake ben
- Setet og brystryggen skal hele tiden være i kontakt med veggen
- Gjør isolert rotasjon i bekkenet
- 3 x 30 sekunder



## 6. Ettbens balanse

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre balanse
- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Skulder, hofta, kne og fot skal være på rett linje på standbensiden
- For å øke vanskelighetsgraden: Se i ulike retninger og lukk øynene
- 3 x 30 sekunder



## 7. Innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i bena
- Landing i knebøy posisjon
- Fokuser på myk landing med kne over toe
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Elefanten

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av bena
- Hold strake knær
- Press hælene ned mot underlaget
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser samme hånd som ben på innsiden av det fremste benet, og løft den motsatte armen rett opp
- 3 x 8-16 repetisjoner
- .



## 3. Setetøyning

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover
- Senk begge hoftene parallelt ned mot gulvet
- Varier størrelsen på vinkelen i kneleddet
- 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder



## 4. Bro med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nedre del av ryggen og rumpa
- Gå opp i bro samtidig som du roter overkroppen og strekker armen mot motsatt side
- Ha strake hofter i sluttposisjonen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Innhopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i bena
- Landing i knebøy posisjon
- Fokuser på myk landing med kne over toe
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner

