

## 1. Mageliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Armene skal være i kontakt med underlaget
- Før den ene foten mot motsatt hånd
- Bytt bein
- 30-60 sek totalt



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Begge skuldre i kontakt med underlaget
- Sving strakt bein sakte fra side til side
- Kontrollerte bevegelser
- 30-60 sek totalt



## 3. Hofteledds bøyer

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Skyv hoften rolig fremover
- Unngå svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste beinet
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 4. Lår curl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Løft hoftene til kroppen er strak
- Trekk ballen kontrollert mot deg og rull tilbake igjen
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 5. Knestående rotasjon

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter overkroppen og strekk armen opp mot taket
- 10 x 2 repetisjoner



## 6. Sidehev

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hold bekkenet i posisjon
- Hev og senk beinet
- 3 x 20 sek på hver side



## 7. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Push up utgangsstilling
- Hold albuer strake
- Senk overkroppen ned mellom skulderbladene
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- 3 x 15 repetisjoner



## 8. Skulderrotasjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Ha armen i skulderhøyde
- Beveg ballen fremover og bakover
- Bruk en tyngre ball etterhvert
- 3 x 10 repetisjoner



## 9. Sleeper stretch

🕒 Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



## 10. Y-posisjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Løft begge armer i en Y-posisjon
- Hold skulderbuen lav
- Hold armene strake
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10 repetisjoner



## 11. Knebøy

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 12. Sidehopp

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Hopp sideveis
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 10 repetisjoner



## 1. Mageliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Armene skal være i kontakt med underlaget
- Før den ene foten mot motsatt hånd
- Bytt bein
- 30-60 sek totalt



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Begge skuldre i kontakt med underlaget
- Sving strakt bein sakte fra side til side
- Kontrollerte bevegelser
- 30-60 sek totalt



## 3. Hofteledds bøyer

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Skyv hoften rolig fremover
- Unngå svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste beinet
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 4. Knebøy med strikk

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Skyv sakte tilbake til utgangstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 5. Lår curl

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Løft hoftene til kroppen er strak
- Trekk ballen kontrollert mot deg og rull tilbake igjen
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 6. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert bein

- Kneet på balanserende bein holdes strakt
- Lett bøy i kneet på fritt bein
- Start bevegelsen i hoften
- 3 x 5 repetisjoner på hvert bein



## 7. Push up walk

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Push ups utgangsstilling på knær
- Gjør push up og ta korte skritt bakover
- Gå tilbake til utgangsposisjon
- 2 x 10 repetisjoner



## 8. Sidehopp

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Hopp sideveis
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 10 repetisjoner



## 9. Sleeper stretch

🕒 Hold 30 sek på hver side

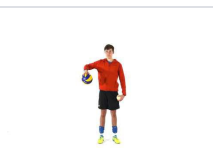
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



## 10. Skulderrotasjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Ha armen i skulderhøyde
- Beveg ballen fremover og bakover
- Bruk en tyngre ball etterhvert
- 3 x 10 repetisjoner



## 11. Y-posisjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

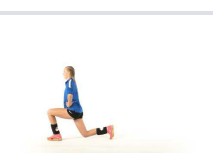
- Løft begge armer i en Y-posisjon
- Hold skulderbuen lav
- Hold armene strake
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10 repetisjoner



## 12. Utfall

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Sett annenhvert ben frem
- Ha fokus på kne over tå gjennom hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner



## 1. Mageliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Armene skal være i kontakt med underlaget
- Før den ene foten mot motsatt hånd
- Bytt bein
- 30-60 sek totalt



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 30-60 sek totalt

- Begge skuldre i kontakt med underlaget
- Sving strakt bein sakte fra side til side
- Kontrollerte bevegelser
- 30-60 sek totalt



## 3. Lårcurl +

🕒 3 x 10-12 repetisjoner på hver side

- Trekk ballen mot deg, hev det ene beinet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling
- Bytt bein
- 3 x 10-12 repetisjoner på hver side



## 4. Stuperen

🕒 3 x 5 repetisjoner på hvert bein

- Kneet på balanserende bein holdes strakt
- Lett bøy i kneet på fritt bein
- Start bevegelsen i hoften
- 3 x 5 repetisjoner på hvert bein



## 5. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Push up utgangsstilling
- Hold albuer strake
- Senk overkroppen ned mellom skulderbladene
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- 3 x 15 repetisjoner



## 6. Skulderrotasjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Ha armen i skulderhøyde
- Beveg ballen fremover og bakover
- Bruk en tyngre ball etterhvert
- 3 x 10 repetisjoner



## 7. Sleeper stretch

🕒 Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



## 8. Y-posisjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Løft begge armer i en Y-posisjon
- Hold skulderbuen lav
- Hold armene strake
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10 repetisjoner



## 9. Utfall BOSU

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Sett annenhvert ben frem på BOSU
- Ha fokus på kne over tå gjennom hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner



## 10. Utfall sideveis

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Gjør dype sidesteg til hver side
- Simuler at du server ball samtidig
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 11. Push up walk +

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Push ups utgangsstilling
- Gjør push up og ta korte skritt bakover
- Gå tilbake til utgangsposisjon
- 2 x 10 repetisjoner



## 12. Vendinger BOSU

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Gjør vendinger i ulike retninger
- Landinger på begge ben med litt bøy i knærne
- Ha fokus på kne over tå
- 2 x 10 repetisjoner på hver ben

