

18+, Økt 1

Husk oppvarming



1. Nordic hamstrings m/retur

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen.

Sett: 3 , Reps: 8



2. Slides: Pistol squat -fot på basketball

Stå oppreist med hælen på slideren. La hælen gli fremover mens du senker deg ned ved å bøye i hofte og kne på det andre benet. Benet som glir fremover skal holdes strak under hele øvelsen. Hold overkroppen så strak som mulig. Press deg tilbake til utgangsstilling ved å strekke ut i hofte og kne på det andre benet.

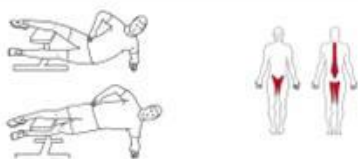
Sett: 3 , Reps: 8



3. Ett bens hink i sirkel

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader mot høyre. Fortsett å hinke 90 grader av gangen til du er tilbake til utgangsstilling.

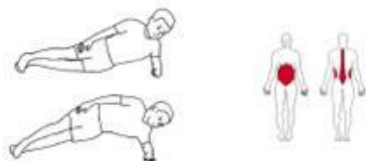
Sett: 3 , Reps: 12



4. Modifisert Copenhagen Adduction - avlastet fra kne

Ligg på siden med underarmen i gulvet og det øverste beinet plassert oppå en benk el., understøttet fra kneet og ned. 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.

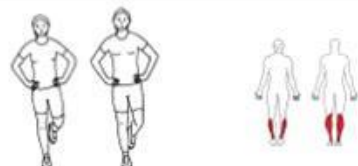
Sett: 3 , Reps: 8



5. Sideliggende bekkenhev

Ligg på siden med rette ben og støtt deg på albuen. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak.

Sett: 3 , Reps: 8



6. Ettbens balanse på matte MED ball

Hold balansen på 1 ben. Jobb med ball drible, kaste mellom hender over hodet og mellom ben. 10 hver.

Sett: 3 , Reps: 10



 [Vis video](#)