

18+, ben

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.

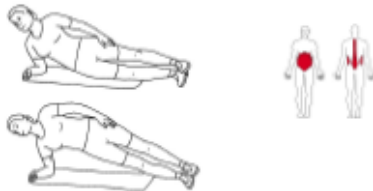
Sett: 3 , Reps: 10



2. Ettbens knebøy 1

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

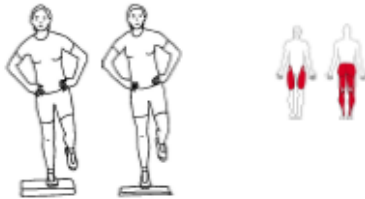
Sett: 3 , Reps: 8



3. Sideplanke m/benløft

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

Sett: 3 , Reps: 8



4. Hink på balansepute/pute

Stå på ett ben på en balansepute med hendene i siden. Hopp opp og land på balanseputen igjen.

Sett: 3 , Reps: 10



5. Utfall til siden med ryggsekk

Stå med stangen på skuldrene. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd og standbenet er tilnærmet strakt. Returnér hurtig tilbake.

Vekt: 10-20 kg, 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](#)