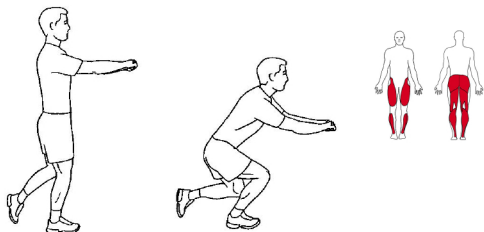


1. Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen.

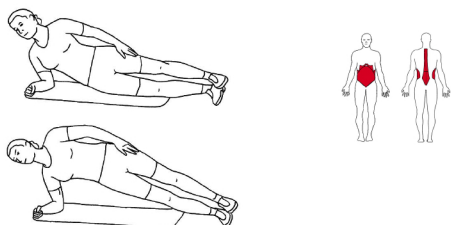
Sett: 2-3 , Reps: 8-12



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.

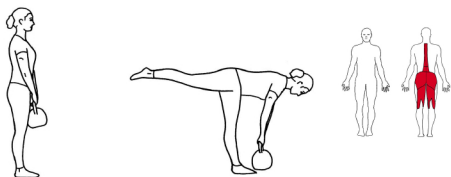
Sett: 3 , Reps: 10



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 matta igjen.

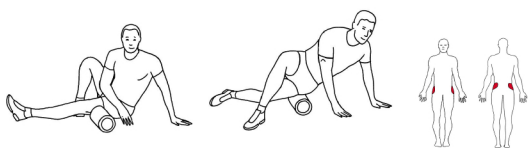
Sett: 2 , Reps: 8



4. Ettbens rumensk markløft m/kettlebell

Stå på ett ben, hold en kettlebell i begge hender foran hoften. Hold ryggen rett og blikket fram. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover, hold ryggen rett. Beinene blir en forlengelse av overkroppen. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.

Sett: 2 , Reps: 10



5. Foam roller: Utside lår

Ligg på siden, slik at foamrolleren er posisjonert på utsiden av låret, like ved hoften. Sett den øverste foten opp fremfor den underste foten og bruk den til å stabilisere kroppen mens du lener deg på strake armer eller albuen. Rull opp og ned langs hele låret.

Sett: 3 , Reps: 20



6. Tøyning Hoftebøyer og fremside lår

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hofteøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyser på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek



LYKKE TIL!

sondre@framsport.no



Vis video