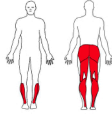
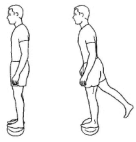


STERK ANKEL

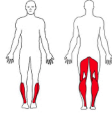
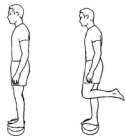


1. Balansepute: ettbens balanse m/hofestrek

Stå på balanseputen og hold balansen. Denne øvelsen kan også gjøres vanskeligere:

- Før bein ut til siden
- "Klokka"
- Ettbeins markløft

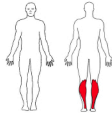
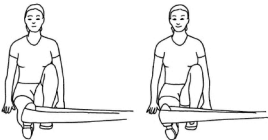
Sett: 4 , Varighet: 40 sek



2. Balansepute: ettbens balanse m/knebøy

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og bøy kneet, mens du holder balansen på det andre benet, så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.

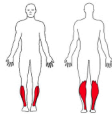
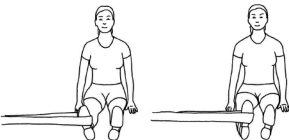
Sett: 3 , Reps: 10



3. Langsittende eversjon av ankel m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt bort fra festepunktet. Trekk opp motsatt ben for å gi plass til strikken. Med strikken festet rundt foten på utsiden, vris ankelen utover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

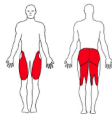
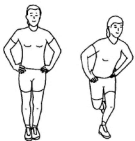
Sett: 2 , Reps: 20



4. Langsittende inversjon av ankel m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt mot festepunktet. Med strikken festet rundt foten på innsiden, vris ankelen innover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

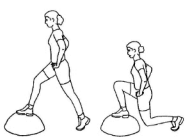
Sett: 2 , Reps: 20



5. Sidehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på samme bein

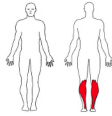
Sett: 3 , Reps: 15



6. BOSU: Stasjonært utfall

Sett en fot på toppen av BOSU-en og plasser den andre foten et godt steg tilbake. Bøy i knærne og senk kroppen ned og litt framover. Pass på at du har knær over tær. Strekk opp igjen til utgangsstillingen og gjenta.

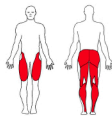
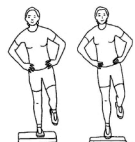
Sett: 3 , Reps: 20



7. Ettbens tåhev

Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold stillingen i 10-15 sek. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

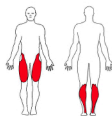
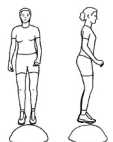
Sett: 3 , Reps: 15



8. Hink på balansepute / BOSU

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

Sett: 3 , Reps: 8 reps pr bein



9. Ettbeinshopp opp på BOSU

Hopp opp på bosu - land på ett bein

Sett: 3 , Reps: 10



LYKKE TIL!

SONDRE@FRAMSPORT.NO