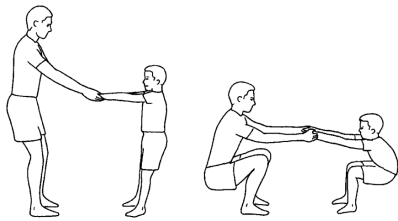
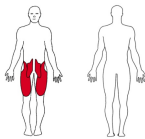


Ulike lekøvelser med partner



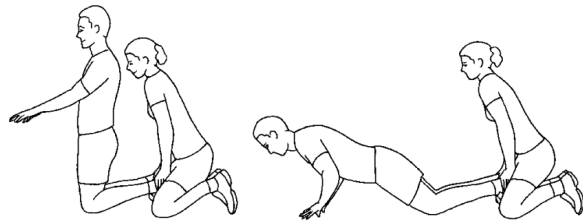
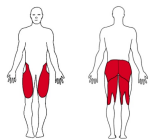
1. Knebøy m/partner

Stå ovenfor hverandre og hold hverandre i hendene med strake armer. Begge skal lene seg bakover og rolig gjøre en liten knebøy samtidig. Det er viktig at ingen slipper hendene til hverandre.



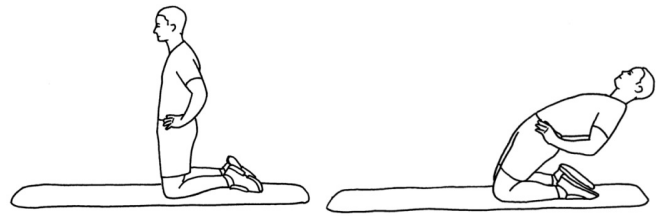
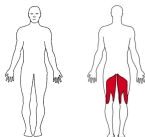
2. Knebøy m/partner i planke

Person står oppreist og hviler partners ankler på skuldrene. Partner står i en rett planke. Person setter seg kontrollert ned så langt en klarer og reiser seg deretter opp til oppreist stilling.



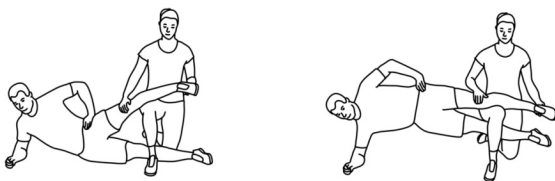
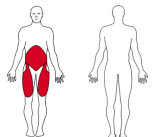
3. Nordic hamstrings

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. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærmest gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.



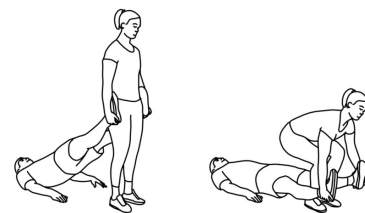
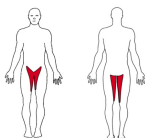
4. Nordic quadriceps m/retur

I en knestående posisjon, ryggen nøytral og hendene i siden. Vristen er i kontakt med underlaget. I en kontrollert bevegelse lener du hele overkroppen bakover. Bevegelsen skjer i kneleddet. Retur til utgangsstilling. Sørg for at rygg og hofter holder sin strake stilling gjennom hele øvelsen.



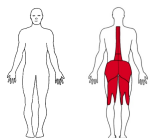
5. Copenhagen adductor m/partner, statisk (kort vektarm)

Partner står knestående med det ene benet frem. Utøver står i sideplanke med underarm i bakken, og kneet på øvre ben hvilende på partners lår. Utøver forsøker å samle hoftene så tett som mulig, ved å rette ut hoftene parallelt. Hold statisk i gitt antall tid. Senk kontrollert ned.



6. Markløft m/partner ryggliggende

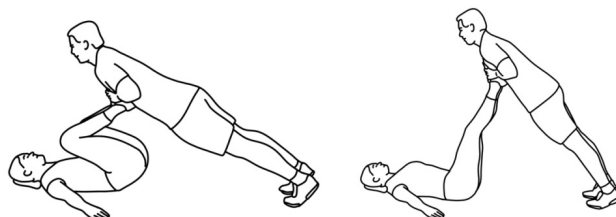
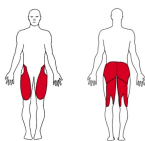
Partner ligger på ryggen med armer langs sidene og strake bein. Utøver tar tak i partners ankler og reiser seg til oppreist stilling med strak rygg. Senk deretter kontrollert ned.





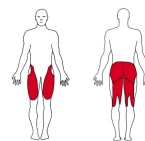
7. Ryggliggende sykling m/partner

Ligg på rygg med 90grader i kne og hofte, med fotsåler mot hverandre. Løft hoftene så høyt man klarer. Press annenhvert ben mot hverandre, som ved å "sykle".



8. Benpress m/partner

Utøver ligger på ryggen med armene ut mot siden, og rette ben mot partner. Partneren står foran og lener seg mot med den andres føtter holdt mot brystet. Utøver senker så partner mot seg ved å bøye benene, for så å presse partner opp ved på rette dem ut igjen.

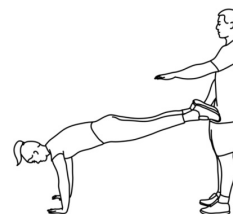
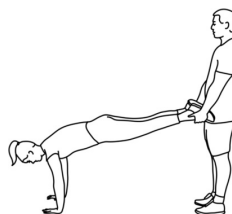
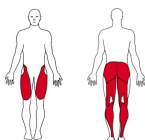


EXORLIVE



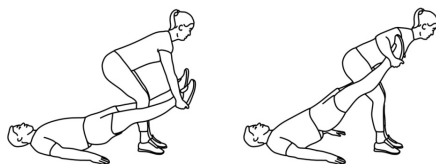
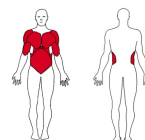
9. Hopp med dytt fra partner, lande på en fot

Start med skulderbreddes avstand mellom beina og en partner som står bak deg. Hopp rett opp og bli dyttet av partneren din forsiktig i ryggen. Land stabilt på en fot.



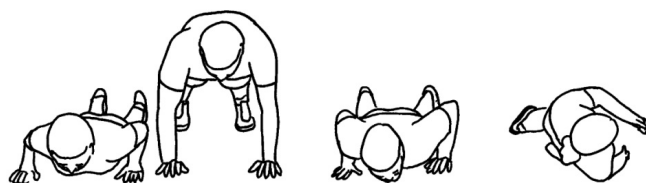
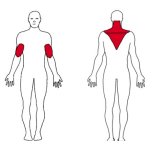
10. Trillebår statisk m/fotdropp

Utøver står i plankestilling med rette armer, ben og overkropp. Partner står rett bak og holder begge bein med rette armer. Partner slipper vekselvis venstre og høyre ben.



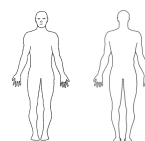
11. Roing m/partner

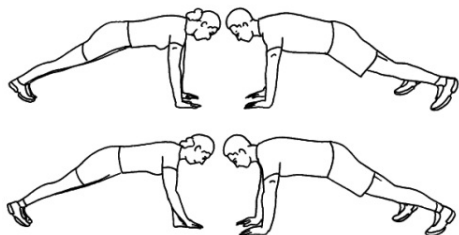
Partner ligger på rygg med strake ben og armer ut mot siden. Utøver står mellom partners knær med ryggen strakt fremoverlent. Med grep rundt partners ankler, trekker utøver albue rett bakover og klemmer skulderbladene sammen. Senk kontrollert ned til armene er utstrakt.



12. Hopp over/rull under partner

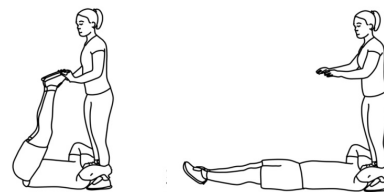
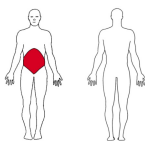
Den ene personen ligger på ryggen på matte mens partneren står ved siden av i plankestilling på hender og tær. Personen på ryggen begynner å rulle mot partneren, og partneren hopper da over og lander i plankestilling igjen. Rollene byttes så om og øvelsen gjentas.





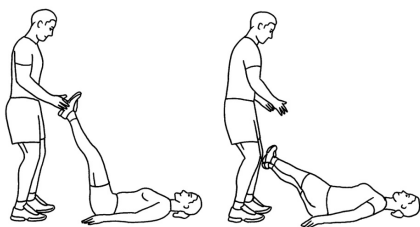
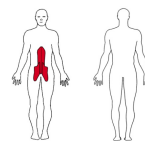
13. Slå på håndflater m/partner

Stå i plankeposisjon på hender og føtter med hodene mot hverandre. Begge løfter så høyre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflate. Gjenta med motsatt hånd. Magemuskulaturen er aktivert og kroppen holdes strak under hele øvelsen.



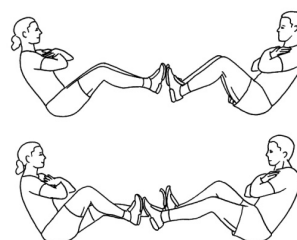
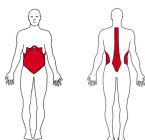
14. Liggende benløft m/dytt

Utøver ligger på rygg med grep rundt partners ankler. Utøver hever bena strakt opp mot partner. Partner dytter utøvers ben mot bakken. Utøver forsøker å bremse benas fart mot bakken og hever dem opp igjen til partner.



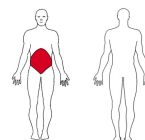
15. Underkroppsrotasjon m/partner

Den ene ligger på ryggen med strake ben hevet fra gulvet og armene langs siden. Partneren står ved den første personens fotende og dytter bena fra side til side mens personen som ligger bruker magemuskulaturen til å motvirke bevegelsen og beveger bena opp til utgangsstilling igjen.



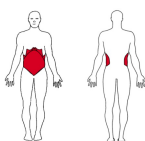
16. Sittende stabilitet m/partner

Sitt mot hverandre på to matter med armene i kryss foran brystet. Løft bena opp fra gulvet og forsøk å dytte den andre personen ut av balanse ved bruk av bena.



17. Strake benløft m/partner

Ligg på rygg ved siden av hverandre. Begge løfter benene opp samtidig så høyt man klarer, samtidig som man roterer skrått til motsatt side av hverandre. Senk kontrollert ned.



18. Planke og situps m/partner

Person ligger på rygg og holder partners ankler med rette armer. Partner står i plankestilling med rette armer og holder tak i liggende persons legger. Liggende person gjør en situp, med armene strukket oppover. Partner i planke løfter samtidig bekken/hofte opp og bak. Bevegelsen reverseres kontrollert tilbake til startposisjon.

