

1. Bekkenmobilitet

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- Beveg bekkenet rolig bakover og fremover
- 3 x 30 sekunder



2. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Slipp og grip

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Bruk en liten vektball
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



5. Telemarkshopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Start i utfallsposisjon
- Hopp fremover med annenhvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Bekkenmobilitet stående

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i bekkenet
- Stå med hoftbredens avstand mellom føttene
- Beveg bekkenet rolig fremover og bakover
- 3 x 30 sekunder



2. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster
- Hold armene strake
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Slipp og grip

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Bruk en liten vektball
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



5. Bro

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- Ha strake hofter i sluttposisjonen
- Gå rolig tilbake til utgangsstillingen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



6. Telemarkshopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Start i utfallsposisjon
- Hopp fremover med annenhvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Slipp og grip

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Bruk en liten vektball
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Y nedover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Partner holder strikken og står på føttene
- Senk deg rolig bakover, hold armene i Y-posisjon
- Hold ryggen strak i hele øvelsen
- Nakken skal være "rett", i forlengelse av ryggen
- Hev deg rolig tilbake til utgangsstilling
- 3 x 10 repetisjoner



3. Bro med push-ups

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Gå opp i bro
- Hold sluttposisjonen og gjør push ups
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Håndstående

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Gå opp i håndstående mens partner sikrer
- Når du mestrer øvelsen kan du gjøre den uten partner
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 3-5 repetisjoner



5. Telemarkshopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Start i utfallsposisjon
- Hopp fremover med annenhvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Linjestabilitet

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakke og skulder
- Ligg på magen med overkroppen på bosu og føtter på en kasse
- Hold kroppen i strak linje
- Før strikken bak hodet og klem skulderbladene sammen
- Nakken skal være i linje med ryggen - se nedover
- Før strikken rolig tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-16 repetisjoner

