

1. Haikeren

3 x 20-30 sek

- Press skulderbladene sammen
- Løft armene
- Pek tommlene oppover
- Hold skulderbuen lav
- 3 x 20-30 sek



2. Stabilitet

2 x 10 repetisjoner på hver arm

- Ryggliggende utgangsstilling
- Strekk armen strakt opp
- Press skulderen rolig fremover og løft ballen
- Hold albuen strak gjennom hele øvelsen
- 2 x 10 repetisjoner på hver arm



3. Roing

3 x 15 repetisjoner

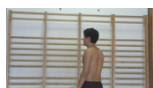
- Hold skulderbuen lav
- Sittende utgangsstilling med rett overkropp
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 15 repetisjoner



4. Push-up +

3 x 15 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling
- Hold albuer strak
- Senk overkroppen ned mellom skulderbladene
- Press armene ned slik at skulderbladene føres fra hverandre
- 3 x 15 repetisjoner



5. Skulderelevasjon

2 x 10 repetisjoner

- Løft opp og bakover med strak arm
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 2 x 10 repetisjoner



6. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



7. Tøyning bakside skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



8. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

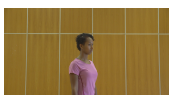
- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner



1. Svømmeren

3 x 20-30 sek

- Len overkroppen fremover med strak rygg
- Hold skulderbuen lav
- Sving armene med strake albuer fremover og bakover
- Press skulderbladene sammen
- 3 x 20-30 sek



2. Risteren

30 sek på hver side

- Hold en vannflaske eller manual parallell med gulvet
- Gjennomfør øvelsen med bøyd og strak albue
- Varier vekten for å utfordre deg selv
- Hold skulderbuen lav
- Gjennomfør øvelsen over hodet og foran kroppen



3. Gressklipperen

3 x 10 repetisjoner på hver side

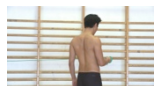
- Sett kne og arm på benken som støtte
- Trekk skulderblad inn og ned for å "sette" skulderbladet
- Løft vekten så høyt som mulig
- Senk armen tilbake til utgangsstilling



4. Push-up med balltrilling

3 x 15 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling
- Hold albuer strak
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- Trill ballen til hverandre



5. Utadrotasjon

3 x 15 repetisjoner på hver side

- Arm inntil kroppen med albue i 90 grader
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Roter armen rolig utover
- 3 x 15 repetisjoner på hver side



6. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



7. Tøyning bakside skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



8. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

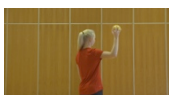
- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner



1. Y-posisjon

3 x 10 repetisjoner

- Løft begge armer i en Y-posisjon
- Hold skulderbuen lav
- Hold armene strake
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10 repetisjoner



2. Slipp og fang

3 x 10 repetisjoner

- Hold skulderbuen lav
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip deretter ballen igjen
- 3 x 10 repetisjoner



3. Bueskytteren

3 x 10 reps

- Fikser strikken med strak arm mens motsatt arm "spenner en bue"
- Hold skulderbuen lav
- Roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner tilbake til utgangsstilling



4. Push-up med sklimatte

2 x 10 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling med håndkle under føttene
- Gjennomfør push-up
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- Skyv kroppen bakover og tilbake



5. Planke med rotasjon

3 x 5 repetisjoner på hver side

- Utgangsstilling på tær og albuer
- Hold bekken og korsrygg rett
- Roter overkroppen og strekk øverste arm høyt opp
- Bruk en vekt for å utfordre deg selv (f.eks. en ball)
- 3 x 5 repetisjoner på hver side



6. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



7. Tøyning bakside skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



8. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner