1. Nakkestabilitet med partner

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i nakkemuskulaturen
- Løft hodet opp og trekk haken inn mot brystet
- Partner gir lett motstand mot bevegelsen



2. Mageliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Senk og løft hodet i rolig tempo
- Hold tempo rolig - 4 sekunder per repetisjon



3. Rygliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Løft og senk hodet i rolig tempo
- 4 sekunder per repetisjon



4. Håndleddsstyrke ned

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand



5. Håndleddsstyrke opp

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i håndleddene
- Håndflatene skal være opp
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand mot bevegelsen



6. Skulderhev +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Ha rett overkropp
- Utvid strikken før du strekker armene oppover
- Hold skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling



7. Ryggekstensjon

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet
- Hev overkroppen opp og ned i rolig tempo



8. Knebøy

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett



9. Rotasjonsstyrke

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang



10. Lårcurl

3 x 10-12 repetisjoner

- Ligg på ryggen med ball under føttene
- Trekk ballen mot deg
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Skyv ballen tilbake til utgangsstilling



1. Nakkestabilitet med partner

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i nakkemuskulaturen
- Løft hodet opp og trekk haken inn mot brystet
- Partner gir lett motstand mot bevegelsen



2. Ryggliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Løft og senk hodet i rolig tempo
- 4 sekunder per repetisjon



3. Mageliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Senk og løft hodet i rolig tempo
- Hold tempo rolig - 4 sekunder per repetisjon



4. Håndleddsstyrke ned

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand



5. Håndleddsstyrke opp

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i håndleddene
- Håndflatene skal være opp
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand mot bevegelsen



6. Knebøy +

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på en BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg



7. Lange skøytehopp

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Ha kne over tå
- Øk avstanden gradvis



8. Rotasjonsstyrke

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Øke styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang



9. Y oppover

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene



10. Senking av arm

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Stå på hver sin strikk sammen med lagkameraten
- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)



11. Lårcurl +

3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- Trekk ballen mot deg, hev det ene benet
- Hold bekkenet i stabil posisjon
- Ha armene ut til siden for stabilisering
- Skyv ballen tilbake til utgangsstillingen



1. Mageliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Senk og løft hodet i rolig tempo
- Hold tempo rolig - 4 sekunder per repetisjon



2. Ryggliggende nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Ligg på en kasse, ha hodet og nakken utenfor kanten
- Løft og senk hodet i rolig tempo
- 4 sekunder per repetisjon



3. Knestående nakkestabilitet

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke nakkemuskulaturen
- Stå i 4-fotstilling og la hodet henge ned
- Partneren plasserer hendene på toppen av hodet
- Beveg hodet rolig oppover
- Partneren gir motstand, forsiktig og jevnt



4. Håndleddsstyrke ned

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand



5. Knebøy +

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på en BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg



6. Knebøy utfordring +

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller BOSU ball med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold knær over tær



7. Slipp og grip

3 x 10 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



8. Y

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Plasser den ene foten på strikken
- Løft armene over hodet, litt på skrå foran kroppen



9. Senking av arm

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Stå på hver sin strikk sammen med lagkemeraten
- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)

