



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. 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 x 8-16 repetisjoner



## 4. Håndleddsstyrke ned

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Ryggekstensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 8. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Håndleddsstyrke ned

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Lange skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp sideveis i dyp skøytestilling
- Øk avstanden gradvis
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)
- 3 x 8-16 repetisjoner





## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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 x 8-16 repetisjoner



## 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Håndleddsstyrke ned

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre stabiliteten i håndleddene
- Håndflatene skal være ned, lag knyttnever
- Utøver bøyer håndleddet oppover og nedover
- Partner gir motstand
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre reaksjonsevnen
- Stå på matte eller bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha håndflatene vendt nedover mot partners hender
- Partner slipper ballene uten forvarsel
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. 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



## 8. Y

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Plasser den ene foten på strikken
- Løft armene over hodet, litt på skrå foran kroppen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)
- 3 x 8-16 repetisjoner

