

1. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene
- Start i knestående utfall, strekk ut bakerste fot mens du skyver hoften frem
- Roter så innover slik at du åpner hoftene
- Hold kne over tå på det fremste benet



2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet og før den andre armen mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Suppeskål med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i øvre del av ryggen
- Hold en strikk med hendene foran kroppen
- Håndflaten opp, tommelen ut
- Før armene utover til skulderhøyde
- Kan også gjøres halvt knestående for å trene stabiliteten i knær og hofter



4. 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



5. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre forflytninger og stabiliteten i bena
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner
- Ha kne over tå på det fremre benet
- Gjøres ev. med dytt fra partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Øvre ryggmobilisering

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Ha en ball, BOSU ball eller «foam roller» midt under ryggen
- Bøy ryggen bakover, pust dypt og returner til startposisjonen
- Unngå bevegelse i korsryggen under øvelsen



1. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre forflytninger og stabiliteten i bena
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner
- Ha kne over tå på det fremre benet
- Gjøres ev. med dytt fra partner



2. Sideliggende rotasjon

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2–3 x 6–8 repetisjoner



3. Pil og bue

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Hold den motsatte armen strak



4. Knestående simulasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Stå i halvt knestående
- Fremre fot, bakre kne og bakre fot skal være på linje
- Hold kroppen strak, sett forfra og bakfra
- Veksle mellom backhand og forehand uten å miste balansen



5. Knestående planke med rotasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage, rygg og skulder
- Stå på knær
- Roter overkroppen og strekk armen opp mot taket



1. Knestående utfall

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle



2. Utfallstøyning med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side



3. Skulderpress med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken i en Y-posisjon med begge armene
- Bøy albue, strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn



4. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena + styrke baksida lår
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoften mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør ev. øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Knestående simulasjon +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene
- Stå i halvt knestående
- Fremre fot, bakre kne og bakre fot skal være på linje
- Hold kroppen strak, sett forfra og bakfra
- Veksle mellom backhand og forehand uten å miste balansen
- Gjør øvelsen på matte eller BOSU ball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Statisk sidepress med partner

🕒 1 x 15 sek på hver side

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen og kroppen
- Stå sidelengs på en hånd og en fot
- Løft hoften til det er en rett linje fra øverste fot til skulder
- Partneren dytter lett til skulder, hode og kroppen for øvrig
- Spilleren på bakken prøver å holde posisjonen
- 1 x 15 sek på hver side

