

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. Skulderstabilitet

🕒 3 x 60 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skulderen
- Stå på knærne
- Trekk inn navlen
- Hold ryggen rett
- Strekk annenhver arm opp og frem
- 3 x 60 sekunder



4. 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



5. 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



6. Diagonale armdrag

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontroll i skulder og skulder bue
- Hold en stabil grunnstilling
- Dra partners arm vekselvis og diagonalt
- Gi motstand mot partners bevegelser
- Partner gir skyv fremover og trekker tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 30 sekunder



7. Magestabilitet

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen og ryggen
- Ta tak i partnerens ben
- Partneren dytter bena ned i forskjellige retninger
- Brems bevegelsen og løft bena tilbake til utgangsstilling
- 3 x 8-10 repetisjoner



8. Nakkestabilitet mot vegg

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i nakken
- Stå skrått og støtt nakken inn til veggen
- Beveg hodet rolig opp og ned
- Når du mestrer øvelsen kan du stå lenger unna veggen for mer utfordring
- Husk å bruke sko som ikke sklir
- 3 x 30 sekunder



1. Trillebår med skyv

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulatur og skulder
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt ankene
- Partner gir skyv fremover og trekker tilbake til utgangsstillingen
- Hold ryggen rett
- 3 x 30 sekunder



2. Vindusvisker

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og rygg
- Hold rundt partnerens ankler
- Beveg bena fra side til side
- Kontrollert bevegelser i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. 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



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. 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



6. 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



7. Løft og senk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Bruk armene for å trekke deg opp
- Bøy albue godt til siden
- Trekk skulderbladene sammen og løft brystet opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



8. Hanekamp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i forflytninger
- Hopp på ett ben
- Skyv partner ut av balanse
- 3 x 30 sekunder



1. Trillebår med benslipp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulatur og skulder
- Stå i plankeposisjon
- Partner holder rundt anklene
- Hold ryggen rett
- Partner slipper grepet på annethvert ben
- 3 x 30 sekunder



2. Liggende roing

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderbuen og øvre del av ryggen
- Bruk armene til å trekke deg opp
- Albuene skal peke utover
- Løft brystet opp og trekk skulderbladene sammen
- Senk deg rolig ned
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Magestabilitet

🕒 3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i magen og ryggen
- Ta tak i partnerens ben
- Partneren dytter bena ned i forskjellige retninger
- Brems bevegelsen og løft bena tilbake til utgangsstilling
- 3 x 8-10 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 med partner

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bena
- Bøy knærne til omtrent 70-80 grader
- Hold ryggen rett
- Reis deg eksplosivt
- Hold kne over tå
- 3 x 6-8 repetisjoner

