

1. Hverdagstrening - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på hverdagstrening! Dette er en lavterskel økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping og passer for alle, enten du er nybegynner eller erfaren
- Videoen er synstolket



2. Balanse og koordinasjon - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på balanse og koordinasjon! Dette er en lavterskel økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping og passer for alle, enten du er nybegynner eller erfaren
- Videoen er synstolket



3. Utholdenhetstrening 1 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på utholdenhet! Dette er en økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping og passer for alle, enten du er nybegynner eller erfaren
- Videoen er synstolket



4. Utholdenhetstrening 2 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på utholdenhet 2.0! Dette er en økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping
- Denne økten er noe mer krevende enn nivå 1
- Videoen er synstolket



5. Styrketrening 1 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus styrketrening! Dette er en lavterskel økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping og passer for alle, enten du er nybegynner eller erfaren
- Videoene er synstolket



6. Styrketrening 2 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på styrketrening 2.0! Dette er en økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping
- Denne økten er noe mer krevende enn nivå 1
- Videoen er synstolket



7. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Dra i strikken med partneren, som om dere ror
- Hold skulderbuen lav



8. Sittende rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Sitt i skredderposisjon
- Hold overkroppen oppreist
- Hold skulderbuen lav mens du roterer overkroppen
- Press mot kneet med motsatte hånd, se over skulderen i sluttposisjonen



9. Albuestrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming, samt forebygging av albueplager
- Sitt oppreist
- Hold strikken med den ene hånden inntil brystet
- Strekk ut albuen



10. Sideliggende rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i brystryggen
- Ligg i stabilt sideleie
- Trekk skulderbladet bakover
- Roter øvre del av ryggen mot gulvet med strak arm



11. Sidestabilitet

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage og rygg
- Sitt med knærne i kryss
- Ha en oppreist stilling i overkroppen
- Hold strikken med armer over hodet og trekk mot siden



12. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen



13. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned



14. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover



15. Håndledds bøye

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned



16. Albuepronasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hold strikken med hendene i kryss
- Vri hendene innover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris utover



1. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Dra i strikken med partneren, som om dere ror
- Hold skulderbuen lav



2. Y oppover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling



3. Støt

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Sitt med bena i kryss
- Hold skulderbuen lav mens du kaster ballen til partner



4. Bueskyting

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned og roter ryggen bakover



5. Roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrke brystryggen og skulderbuen
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Løft vekten mens ryggen roteres bakover



6. Øvre ryggmobilitet +

🕒 3 x 10–15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i buk, rygg og skulder
- Ta hendene bak hodet som støtte, ha blikket opp og ta sit-ups
- Rolige bevegelser



7. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned



8. Håndleddsbøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned



9. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vrís innover



10. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold en vektmanual i hånden
- Vri hendene utover, og tilbake igjen
- Brems bevegelsen når hendene vrir innover



11. Styrketrening 2 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på styrketrening 2.0! Dette er en økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping
- Denne økten er noe mer krevende enn nivå 1
- Videoen er synstolket



12. Utholdenhetstrening 2 - synstolket

🕒 1 gjennomføring

- Velkommen til økt med fokus på utholdenhet 2.0! Dette er en økt som trener hele kroppen
- Økta er delt opp i oppvarming, hoveddel og nedtrapping
- Denne økten er noe mer krevende enn nivå 1
- Videoen er synstolket



1. Bueskyting

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned og roter ryggen bakover



2. Kast +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skulder
- Kast ballen idet du løfter deg fra bosuen



3. Pushup +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Ha bena på en bosu
- Gjør push-ups
- Hold albue strake



4. Kjernestabilitet

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i mage og rygg
- Hold strikken med strake armer
- Trekk strikken til siden ved å rotere overkroppen



5. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen



6. Roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrke brystryggen og skulderbuen
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Løft vekten mens ryggen roteres bakover



7. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Dra i strikken med partneren, som om dere ror
- Hold skulderbuen lav



8. Håndleddsøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned



9. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned



10. Albuepronasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hold strikken med hendene i kryss
- Vri hendene innover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vrir utover



11. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vrir innover



12. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold en vektmanual i hånden
- Vri hendene utover, og tilbake igjen
- Brems bevegelsen når hendene vrir innover

