1. Surfe knebøy

2 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Forberede kroppen til surfebevegelsene
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene. Se deretter opp til venstre
- Sving venstre arm opp og roter overkroppen, samtidig med at motsatt kne beveges innover
- Sving venstre arm opp og ned, mens du beveger deg til motsatt side
- Sving høyre armen opp på samme måte, roter overkroppen og beveg motsatt kne innover

2. Skulder-hofte-tøyning

10 repetisjoner på hver side

- Hensikt: Aktivt tøye hofter, rygg og skuldre
- Start i en høy planke posisjon
- Sett den ene foten på utsiden av samme hånd
- Hold det bakre benet så strakt du kan
- Plant albuen i underlaget
- Roter overkroppen og hånden opp i luften
- Se etter hånden din

3. Gående diagonale utfall

4 x 10-20 meter

- Hensikt: Varme opp beina og ryggen
- Hold begge armene i luften
- Ta et skritt frem og litt til siden
- Gjør utfall
- Gå fremover med armene over hodet

4. Dynamisk opp- til downward facing dog

5 repetisjoner

- Hensikt: Forbedre mobilitet i skuldre, rygg, bakside lår og legg
- Start i plankeposisjon
- Beveg deg til downward facing dog
- Bøy eventuelt i knærne hvis du mangler mobilitet
- Beveg kroppen din nedover
- Rett ut albuene dine, strekk ryggen bakover og se opp
- Beveg deg tilbake til downward facing dog ved å presse hoftene bakover og opp

5. Utadrotasjon med vekt

3 x 10 repetisjoner på hver arm

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Sitt med det ene kneet bøyd
- Hold albuen mot kneet, så albuen er i skulderhøyde
- Hold en vekt i hånden
- Roter skulderen innover i en horisontal posisjon
- Pass på at du ikke løfter skulderen din

6. Mobilitets rutine

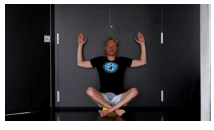
5-10 repetisjoner av hver øvelse

- Hensikt: Varme opp skuldre, nakke og øvre del av rygg
- Begynn med asymmetrisk armsving
- Åpne opp brystet med å folde hendene bak ryggen
- Avslutt med å rotere hodet skiftesvis fra side til side, mens du roterer på armen

7. Wallslides

3 x 6 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i skuldrene og styrke muskulaturen rundt skulderbladet
- Sitt med ryggen mot en vegg
- Prøv å hold øvre del av ryggen og korsryggen inntil veggen
- Press albuene og håndleddene mot veggen
- Beveg armene opp over hodet



8. Aktivering av øvre rygg

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen rundt skulderbladene og øvre rygg
- Ligg på magen med armene ned langs siden
- Hold hodet litt over underlaget
- Hold haken inn mot brystet, se ned
- Beveg skulderbladene vekk fra ørene, og mot hverandre
- Armene er aktive, men hold hendene i underlaget

9. Skulderblad push-up

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen av skulderbladene
- Start i en push-up posisjon
- Hold armene strake, mens du beveger brystet ned
- Skulderbladene vil bevege seg mot hverandre
- Løft brystet igjen, og press skulderbladene og ut og oppover

10. Knebøy med strikk

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i hofte- og lårmuskulatur
- Ha en strikk rundt knærne
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør en knebøy

11. Butterfly

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i øvre rygg og skuldrene
- Ligg på magen
- Løft opp hodet og øvre del av rygg
- Ta i bakken ved siden av hoftene dine og foran deg
- Hold hodet og øvre del av rygg oppe hele tiden

1. Mageliggende kryss

3 x 10 repetisjoner til hver side

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i ryggen og forsiden av hoftene
- Ligg på magen
- Hold begge armene i kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen
- Bøy kneet og løft hoften opp i luften så høyt du klarer
- Prøv å treffe underlaget eller hånden din på motsatt side med tærne
- 3 x 10 repetisjoner

2. Hoftemobilitet

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i hoftene
- Sitt på gulvet med bøyde knær
- Beveg knærne skiftesvis fra høyre til venstre
- Prøv å hold ryggen rett
- 3 x 10 repetisjoner

3. Sideliggende vindmølle

10 repetisjoner til hver side

- Hensikt: For å bedre bevegeligheten i skuldre og rygg
- Ligg på siden, med det ene kneet hvilende på en høyde
- Det andre benet ligger i underlaget
- Beveg den øverste armen i en halvsirkel over hodet, hold tommelen i underlaget hele veien
- Hold albuen rett under hele øvelsen
- 10 repetisjoner til hver side

4. Surfe knebøy+

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre balansen og kontrollen av hele surfebevegelsen
- Stå oppå den flate siden av en bosu-ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene. Se deretter opp til venstre
- Se opp til venstre
- Sving venstre arm opp og roter overkroppen, samtidig med at motsatt kne beveges innover
- Sving venstre arm opp og ned, mens du beveger deg til motsatt side
- Sving høyre armen opp på samme måte, roter overkroppen og beveg motsatt kne innover
- 2-3 x 8 repetisjoner

5. Rygghev-serie

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i øvre del av rygg
- Ligg på magen
- Løft skuldrene og øvre del av rygg opp fra underlaget. Se deretter ned i underlaget
- Se ned i underlaget
- Beveg armene ut i en T-bevegelse
- Trekk albuene og skuldrene ned, og lag en W-bevegelse
- Strekk ut armene foran deg, i en V-bevegelse
- Beveg deg tilbake til en W-bevegelse
- 3 x 8 repetisjoner

6. Ettbens knebøy

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulatur og stabilitet i bena
- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Beveg deg så dypt som du klarer med god kontroll
- Bruk gjerne 4 sekunder ned og 2 sekunder opp
- Så mange du klarer med god kontrol

7. Hoppende utfall

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Start i en utfallsposisjon
- Ha det bakerste kneet nesten nede i underlaget
- Hopp for å bytte ben
- Ha kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner

8. Push-up +

2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og kontrollen av skulderbladet
- Gjør en push-up
- Gjør en skulderblad push-up mellom hver repetisjon
- 2-3 x 8-12 repetisjoner

9. Medisinballkast

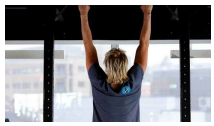
2-3 x 8-16 repetisjoner hver

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skuldre
- Stå med siden til en partner eller en vegg
- Kast en medisinball til hverandre eller mot veggen
- Roter overkroppen mot partneren i kastet
- 2-3 x 8-16 repetisjoner hver

10. Skulderblad pull-ups

3 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen rundt skulderbladet
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Slipp deg ned til startposisjonen
- Hold hver posisjon i et sekund
- 3 x 4-6 repetisjoner



11. Surfe hopp

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Stå i surfeposisjon
- Gjør et hopp
- Land tilbake i surfeposisjon
- Se fremover under hele øvelsen
- 3 x 8 repetisjoner

1. Tobens innhopp

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landinger
- Hopp ned fra en kasse til en bosu
- Land i en knebøy-posisjon
- Ha knærne over tærne

2. Skuldermobilitet

2-3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i skuldrene
- Hold et kosteskaft eller en strikk i hendene
- Beveg strikken bak hodet og ryggen din
- Beveg strikken tilbake til utgangsposisjonen foran kroppen
- Gjør bevegelsen i begge retninger
- For å gjøre øvelsen vanskeligere kan du holde lengre inn på strikken

3. Bro med rotasjon

5 repetisjoner til hver side

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i brystrygg og fremside skulder og stabiliteten i skulder
- Stå på alle fire
- Løft knærne opp fra bakken
- Løft opp det ene benet bak deg
- Roter så tilbake igjen
- Gjenta bevegelsen ved å bevege deg mot motsatt side

4. Landingsteknikk

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landinger
- Hopp ned fra en boks og land på ett ben
- Hopp direkte fremover og land på to ben
- Ha knær over tær

5. Ryggmobilitet

1-3 runder

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i ryggen
- Sitt på knærne. Beveg begge armene over hodet og se opp
- Bøy deg skiftesvis til en og en side
- Roter deretter skiftesvis til en og en side
- Len deg fremover så langt du klarer
- Len deg bakover så langt du klarer
- Hele ryggmobilitetsrutinen kan gjennomføres mens du holder pusten, slik at du trener på å holde pusten over lengre tid

6. Rygghev-serie med vekt

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i øvre del av rygg
- Ligg på magen med vannflasker, steiner eller vekter i hendene
- Løft skuldrene og øvre del av rygg opp fra underlaget. Se deretter ned i underlaget
- Beveg armene ut i en T-bevegelse
- Trekk albuene og skuldrene ned, og lag en W-bevegelse
- Strekk ut armene foran deg, i en V-bevegelse
- Beveg deg tilbake til en W-bevegelse

7. Mageliggende padling

5 x 1 minutt

- Hensikt: Bedre styrken under padling
- Ligg på magen med overkroppen på en stor ball
- Fest en strikk foran deg, og hold strikken med begge hender
- Padle med strikken

8. Rotasjonshopp

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i kraftoverføring i rotasjonsbevegelser samt bedre kontroll i landinger
- Stå i surfeposisjon
- Hopp og roter 180 grader
- Land i surfeposisjon

9. Nedtrekk

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulder og rygg
- Sitt på en benk
- Fest en strikk over deg
- Hold i strikken med begge hender
- Trekk strikken nedover

10. Pop up surfe knebøy

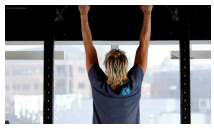
2-3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten og styrken under surfebevegelsen
- Ligg på magen
- Hopp opp i surfeposisjon
- Gjør en surfe knebøy til hver side
- Beveg deg tilbake til utgangsposisjon

11. Pull-up

3-4 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldre og rygg
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Trekk kroppen opp til stangen
- Senk deg ned til utgangsposisjon igjen



12. Utadrotasjon med strikk

2-3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Beveg armene rolig opp og ned
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen