1. Y-oppover

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken mot taket i en Y-stilling
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- Pass på å ikke løfte skuldrene mot ørene



2. Push-up +

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer styrken i overkroppen og kontrollen av skulderbladet
- Gjør en push-up
- Hev øvre del av overkroppen mot taket på slutten av hver repetisjon



3. Mageliggende Y

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken rundt skulderbladet
- Ligg på magen med tomlene opp mot taket
- Løft armene opp fra gulvet i en Y-posisjon
- La hodet og overkroppen bli liggende på gulvet



4. Skuldersirkler

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skuldrene og i mage/rygg
- Stå på alle fire
- Hold en stor ball inn mot veggen med den ene hånden
- Lag sirkler med ballen, begge veier
- Hoftene skal holdes i ro under hele øvelsen
- Armen skal holdes i en rett linje i forlengelse av kroppen



5. Øvre ryggmobilitet

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i øvre rygg
- Sitt ned og ha en BOSU-ball bak ryggen
- Hold hendene bak hodet
- Bøy deg bakover over bosuballen og skyt brystet opp
- Beveg deg tilbake til startstilling og gjenta



6. Wallslides

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i skuldrene og styrke muskulaturen rundt skulderbladet
- Stå inntil en vegg, bøy albuene og legg underarmene inntil veggen
- Beveg armene opp over hodet
- Trekk skulderbladene ned og sammen mens armene senkes ned
- Unngå å svaie i korsryggen



7. Bekkenkontroll ryggliggende

3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontroll av bevegelsen i bekkenet
- Ligg på ryggen med bøyde knær
- Beveg bekkenet rolig fremover og bakover



8. Bensenk, ett ben

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i mage og rygg
- Start ryggliggende med bøyde knær og hofter
- Hold armene strakt over hodet
- Senk annethvert ben til gulvet
- Hold korsryggen i underlaget
- Øk vanskelighetsgraden med en strikk rundt bena eller senk begge ben



9. Sideutfall

3 x 8 repetisjoner til hver side

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør sideutfall til hver side
- Ha kne over tå



10. Tøyning av hofterotasjon

2-3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Øke bevegeligheten i innoverrotasjonen i hoften
- Ligg på magen og hold i den ene foten
- Press foten ned mot gulvet
- Gjør bevegelsen rolig opp og ned
- Øvelsen er særlig god for butterflysvømmere



11. Tøyning av hoftebøyeren

3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Øke bevegeligheten i hofteleddsbøyeren
- Stå med det ene benet bøyd foran deg, press hoften fremover
- Kom tilbake til utgangsstilling, og gjenta
- Unngå å svaie i ryggen



12. Hoftemobilitet

2-3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i hofteleddene
- Sitt på gulvet med bøyde knær
- Støtt deg med hendene
- Beveg hoftene og knærne fra side til side



1. Y nedover

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skuldrene og og øvre del av ryggen
- Partner holder strikken og står på føttene
- Senk deg rolig bakover, hold armene i en Y-posisjon
- Hold ryggen strak i hele øvelsen
- Nakken skal være "rett", i forlengelse av ryggen
- Hev deg rolig tilbake til utgangsstilling



2. Håndstående

3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Gå opp i håndstående mens partner sikrer
- Når du mestrer øvelsen kan du gjøre den uten partner
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund



3. Mageliggende Y, med vekt

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken rundt skulderbladet
- Ligg på magen med tomlene opp mot taket
- Løft armene opp fra gulvet i en Y-posisjon
- La hodet og overkroppen bli liggende på gulvet



4. Skulderblad pull-ups

3 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulatur rundt skulderbladet
- Heng i en stang, eller fra en ribbevegg
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Slipp deg ned til startposisjonen



5. Skuldersirkler med diagonalløft

2-3 x så mange repetisjoner du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skuldrene og i mage/rygg
- Stå på alle fire, løft opp motsatt arm og ben
- Press en stor ball inn mot veggen med armen du har løftet opp
- Lag sirkler med ballen, begge veier
- Hoftene skal holdes i ro under hele øvelsen
- Armen skal gå som en rett linje i forlengelse av kroppen



6. Knebøy med partner i planke

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bena, mage og rygg
- Partner står i en høy planke
- Legg bena til partneren oppå skuldrene
- Gjør en knebøy
- Ha knær over tær
- Unngå å svaie ryggen i plankeposisjonen



7. Bekkenkontroll stående

3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kontrollen av bevegelsen i bekkenet
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Beveg bekkenet rolig fremover og bakover



8. Bensenk, to ben

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage og rygg
- Start liggende med armene over hodet og knærne og hoftene bøyd
- Senk begge bena til gulvet
- Hold korsryggen i underlaget hele tiden
- Stopp bevegelsen tidligere hvis korsryggen ikke er i underlaget



9. Knesittende til oppreist

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage, rygg og hoftene
- Sitt på knærne, med hendene bak hodet
- Beveg hoftene frem og opp
- Løft armene over hodet samtidig
- Hold ryggen i nøytral posisjon
- Ta et steg frem for større utfordring



10. Armreach med diagonaler

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage, rygg og hoftene
- Finn balansen på ett ben mens du har pinnen i hendene
- Bøy det ene benet lett og roter mot standbenet
- Roter så mye du klarer i motsatt retning mens du løfter pinnen over hodet
- Len deg bakover til sluttposisjon



11. Knebøy med bakoverrulle

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og lår, og bedre stabiliteten i bena
- Start stående på to ben og sett deg ned som i en baklengs rulle
- Rull bakover til skuldrene og til bena peker opp mot taket
- Rull tilbake til utgangsposisjon



12. Sideutfall, med vekt

3 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i bena
- Gjør sideutfall til hver side
- Ha kne over tå
- Hold vekter i hendene



13. Copenhagen adductor, kort

2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lysken
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen i en rett linje
- Sakte tempo



14. Tøyning av hofterotasjon

2-3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Øke bevegeligheten i innoverrotasjonen i hoften
- Ligg på magen og hold i den ene foten
- Press foten ned mot gulvet
- Gjør bevegelsen rolig opp og ned
- Øvelsen er særlig god for butterflysvømmere



1. Flyes i slynge

2–3 x 5–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken rundt skulderbladet og bakside skulder
- Start stående, hold i en slynge
- Len deg bakover, hold kroppen rett
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Press armene ut til siden, mens du løfter deg opp til utgangsposisjonen



2. Reach-varianter

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, knær og ankler
- Finn balansen på ett ben mens du har pinnen i hendene
- Roter kroppen i motsatt retning av standbenet, hold kne-og ankelposisjonen
- Bøy fremover i hoftene og gjør en lett knebøyning
- Roter kroppen i motsatt retning og gjenta
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen



3. Copenhagen adductor, lang

2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lysken
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen i en rett linje
- Sakte tempo



4. Ettbens markløft med partner i planke

2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena, mage og rygg
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Unngå å svaie ryggen i plankeposisjon



5. Linjestabilitet

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten og bedre styrken i skuldre
- Ligg på magen med overkroppen på en bosu-ball
- Trekk strikken bak hodet og press skulderbladene sammen
- Før strikken rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold kroppen i en rett linje



6. Linjestabilitet, utfordrende

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten og bedre styrken i skuldre
- Ligg på magen med overkroppen på en bosu-ball
- Ha bena på en medisinball for å gjøre øvelsen vanskeligere
- Trekk strikken bak hodet og press skulderbladene sammen
- Før strikken rolig tilbake til utgangsstillingen
- Hold kroppen i en rett linje



7. Sidestabilitet, armbevegelse

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten
- Stå i en sideplanke med albuen på en bosu-ball
- Før armen bakover samtidig med at du skyter brystet frem
- Før armen fremover samtidig med en liten krumning i brystryggen
- Hold kroppen i en rett linje



8. Sidestabilitet, benbevegelse

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten
- Stå i en sideplanke med albuen på en bosu-ball
- Hold den andre armen over hodet i luften
- Før det øverste benet skiftevis foran deg og bak deg
- Hold kroppen i en rett linje



9. Sidestabilitet, kombinasjon

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten
- Stå i en sideplanke med albuen på en bosu-ball
- Før den øverste armen fremover og samtidig det øverste benet bakover
- Før så den øverste armen bakover og det øverste benet fremover
- Hold kroppen i en rett linje



10. Plankekombinasjon med pike

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skuldre
- Stå i en høy planke med bena på en stor ball
- Rull deg bakover på ballen slik at hodet og skuldre senkes mot gulvet
- Trekk deg så opp og frem ved å bøye i albuer og skuldre
- Trekk deg opp tilbake til en høy planke
- Avslutt øvelsen med å gå helt opp i pike
- Hold kroppen i en rett linje



11. Ryggliggende linjestabilitet

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Kontrollere linjestabiliteten
- Len ryggen mot en stor ball
- Hold begge armene over hodet
- Partneren presser begge armene ned
- Hold kroppen i en rett linje
- Unngå å svaie i korsryggen



12. Håndstående med press

2-3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Stå i håndstående
- Partner står på en step og gir et press ned
- Jobb med å stå imot presset



13. Håndstående med armbevegelse

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Stå i håndstående
- Slipp annenhver arm og slå deg på låret
- Partner sikrer bena
- Hold kroppen i en rett linje
- Unngå for mye bevegelse i hoftene samtidig med armbevegelsen

