



## 1. Skuldre kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldrene i kontakt med underlaget
- Benet på matta skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene og bakside lår
- Hold skuldrene i kontakt med underlaget hele tiden
- Benet på matta skal være strakt hele tiden
- Øk vanskelighetsgraden ved å holde begge bena helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Knestående utfall

🕒 3 x 8-16 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Hopp med 90 graders rotasjon

🕒 10 hopp i hver retning

- Hensikt: Utvikle strategier for hopping til og fra rails
- Strekk ut og bøy i hoftene og knærne samtidig
- Ha knær over tær
- Land på samme sted hver gang
- Ta med ballen for å øke vanskelighetsgraden
- 10 hopp i hver retning



## 5. Tripplekstensjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i mage og rygg
- Overstrekk overkroppen og kast ballen i bakken
- Ha eksplosiv innsats i mage, armer og skuldre
- Stabiliser med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bakside skulder
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. 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
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Øvre ryggmobilisering

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Legg hendene bak hodet- albue skal peke rett frem
- Slipp brystryggen rolig ned på pøllen/ballen/bretter
- Korsryggen skal være i kontakt med underlaget
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Roter skulderen innover
- 3 x 30 sekunder på hver side



## 1. 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



## 2. Håndleddsbøy og -strekk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned/opp
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Albuepronasjon og supinasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene sakte utover, så strikken strammes
- Vri hendene sakte innover, så strikken strammes
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Firkanthopp

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre eksplosivitet i retningsendringer
- Hopp i ulike retninger; frem, tilbake, diagonalt
- Land mykt på forfoten med kne over tå
- Vær nøyaktig; prøv å lande på et bestemt punkt
- 3 x 30 sekunder



## 5. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og kontrollen i hofter og knær
- Ta et skritt frem og gjør en knebøyning med kne over tå
- Roter overkroppen med strake armer
- Ta et skritt bakover og hold kne over tå linjen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Knestående rotasjonskast

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Roter overkroppen og kast ballen i svingretningen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Tripplekstensjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i mage og rygg
- Overstrekk overkroppen og kast ballen i bakken
- Ha eksplosiv innsats i mage, armer og skuldre
- Stabiliser med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. 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 x 8-16 repetisjoner





## 1. Mobiliserende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold begge skuldrene i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 2. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofte og bakside lår
- Hold skuldrene i kontakt med underlaget hele tiden
- Benet på matta skal være strakt hele tiden
- Øk vanskelighetsgraden ved å holde begge bena helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



## 3. Knestående utfall

🕒 3 x 8-16 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 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
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Tripplelektensjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i mage og rygg
- Overstrek overkroppen og kast ballen i bakken
- Ha eksplosiv innsats i mage, armer og skuldre
- Stabiliser med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Knestående rotasjonskast

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Roter overkroppen og kast ballen i svingretningen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 7. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bakside skulder
- Løft opp og bakover med strak arm
- Ved sluttposisjonen, roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderen og skulderbuen
- 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
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Sleepers stretch

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 graders vinkel i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Roter skulderen innover
- 3 x 30 sekunder på hver side

