

1. Y oppover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene



2. Utøverrotasjon

🕒 3 x 10–20 repetisjoner

- Hensikt: Å styrke skulderrotatormusklene
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Start med en håndball, ev. en liten vektkball for større utfordring
- Beveg armen rolig nedover og oppover
- 3 x 10–20 repetisjoner



3. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



4. Sideliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Å forbedre mobiliteten i skulderen
- Ligg på siden på skulderbladet
- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Press hånden ned mot gulvet
- 3 x 30 sekunder



5. Utfall forover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør utfall forover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



6. Telemarkshopp

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Start i utfallsposisjon
- Hopp fremover med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon med kne over tå
- 3 x 8–16 repetisjoner



7. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3–5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3–5 repetisjoner



8. Ryggekstensjon

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet



1. Planke med pasning

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skulder og kjernemuskulatur
- Push up + utgangsstilling
- Skyv kroppen bakover
- Trill ballen til hverandre
- Bruk annenhver hånd
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Start med å trekke skulderen bak/ned
- Fortsett ved å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Rotasjon av overkropp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skuldrene, magemuskulaturen og øvre del av ryggen
- Roter opp mot taket med strak arm
- Følg ballen med blikket
- Roter til annenhver side
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Stå på BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



6. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



7. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner



8. Ryggekstensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet



1. Innoverrotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Å styrke skuldre, mage og øvre del av ryggen
- La albuen hvile på kneet på samme side
- Støtt motsatt arm på skulderen
- Bruk en liten vektball
- Beveg armen innover og utover
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke av skuldrene og øvre del av ryggen
- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)



3. Kast bakover

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- Hensikt: Å forbedre styrken i skulderrotatormusklene
- Partner kaster ball over skulder
- Grip ballen og kast tilbake
- Start med en håndball, ev. liten vektball for større utfordring
- 3 x 10- 20 repetisjoner



4. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena og øke mobiliteten i overkroppen
- Stå på bosu med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Roter så overkroppen utover med strak arm
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Telemarkshopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Start i utfallsposisjon
- Hopp fremover med annethvert ben
- Myk landing i utfallsposisjon med kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



7. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-12 repetisjoner



8. Ryggekstensjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i ryggen
- Ligg på magen over en ball
- Ha hendene bak på hodet

