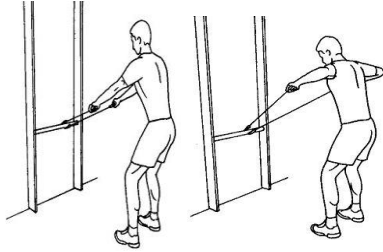


Basisferdigheter: Styrketrening med strikk + mage og rygg

Økt 1 – Kast og mottak

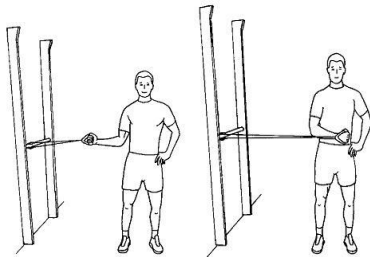
Øvelse 1: Stående roing m/strikk



Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bakover. I sluttstilling har du 90 grader i albuen og armene er hevet til skulderhøyde

Strikkkg:4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

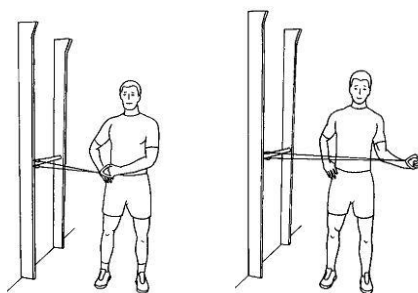
Øvelse 2: Stående skulderrotasjon inn m/strikk



Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuene holdes tett på kroppen.

Strikkkg:4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

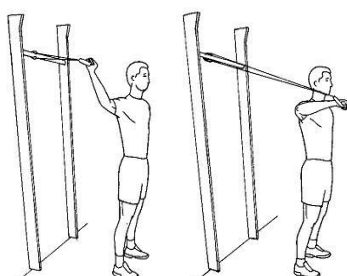
Øvelse 3: Stående skulderrotasjon ut m/strikk



Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuene holdes tett på kroppen. Bytt arm.

Strikkkg:4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

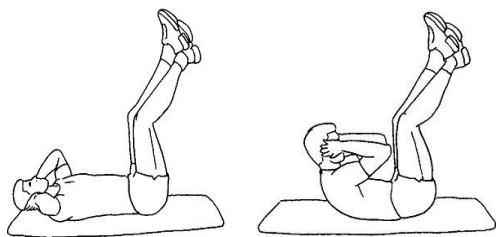
Øvelse 4: Stående skulderrotasjon ned m/strikk



Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm

Strikkkg:4 sets x 15-20 reps (Strikk)

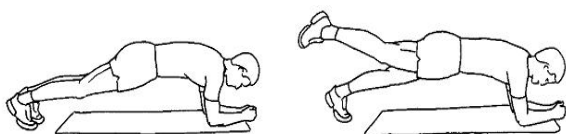
Øvelse 5: Sit ups



Ligg på ryggen med løftede ben og hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse

Kroppsvektkg:4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

Øvelse 6: Firfotstående benløft



Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.

Kroppsvektkg:4 sets x 15-20 reps