



1. Dynamisk hamstring i ryggliggende

Ligg på ryggen med det ene benet strakt. Det andre benet bøyer du 90 grader i hoften og tar tak i knehasen. Strekk benet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg. Stopp bevegelsen rett før smerte inntreffer.

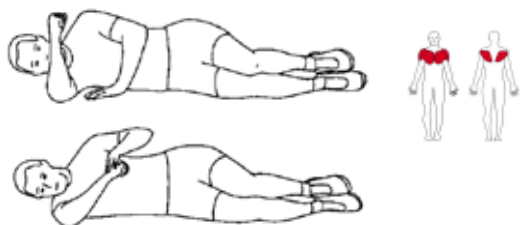
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Tøyning bryst og rygg

Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Tøyning av kapsel

Ligg på siden med den underste armen bøyd i 90 grader. Bruk motsatt arm til å rotere den underste armen innover (slik at du fører underarmen ned mot gulvet). Hold i 10 sekunder.

Sett: 3 , Repetisjoner: 3



4. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Scapula pushups mot vegg

Len deg på armene på en vegg. Senk brystet inn mot veggens uten å bøye i albue. Kjenn av skulderbladene samles. Press så brystet ut igjen gjennom armene. Skyt ryggen ut og kjenn at du beveger skulderbladene fra hverandre.

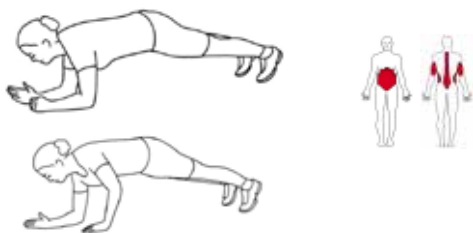
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Ettbens seteløft m/bøyde ben på stol

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene ankelen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Planken på tær m/veksling albuer og hender

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Planken m/rotasjon

Stå med tær og hender i underlaget. Trekk inn navlen og stram setemuskulaturen. Start med å strekke den ene armen rolig opp mot taket og dreii overkroppen etter. Kom tilbake til utgangsposisjon. Gjenta øvelsen til motsatt side.

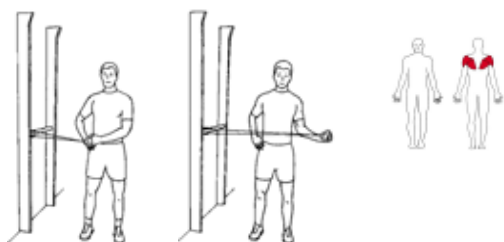
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Sideliggende kamskjell

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk bena litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Stående skulderrotasjon utover 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 det utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Dyp tåhev

Stå i sittestilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittestillingen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10