



1. Squat to stand m/rotasjon og strekk

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk den opp mot taket før armen kontrolleres tilbake til midten før den andre armen føres opp mot taket. Når dette er gjennomført, løftes begge armene opp over hodet. Strekk kroppen opp fra huksittende med armene over hodet.

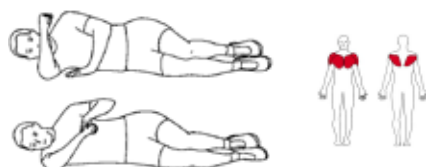
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Vindmølle

Plasser det ene beinet ut til siden. Tærne peker også utover. Før armene ut til siden, ca. skulderhøyde. Len deg litt fremover mot det utoverroterte beinet og før armene og overkroppen i en rett linje ned mot foten. Roter overkroppen i en rett linje til den andre siden samtidig som du roterer den bakre foten. Vend tilbake til startposisjon.

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 20 sek.

Sett: 3 , Repetisjoner: 3



4. Scapula pushups

Støtt deg på armer og tær. Hold kroppen strak under hele øvelsen. Forsøk å skyv skulderbladene fra hverandre slik at du skyver øvre del av ryggen opp mot taket. Senk deretter rolig ned igjen og trekk skulderbladene sammen.

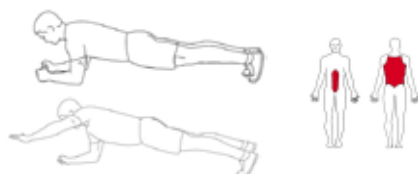
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Utfall til siden

Start i en stående posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

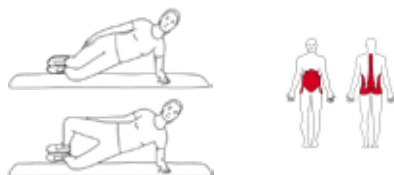
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Planken med armløft

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Bruk dyp mage- og ryggmuskulatur for å holde deg stabil rundt bekken og korsrygg mens du løfter armen opp fra underlaget og frem. Hold et par sekunder før du senker tilbake og ned igjen og gjenta på motsatt side.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Kombinert sideplanke og kamskjell

Ligg på albuen med lett bøy i begge knær og hofter. Løft bekkenet opp fra underlaget så langt du kan. Løft så det øverste kneet opp mot taket samtidig som du holder bekkenet oppe. Føttene skal hele tiden holdes samlet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Liggende skulderrotasjon opp m/strikk

Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Ligg med håndtakene i den ene hånden og med føttene mot ribbeveggen. Ha armen hevet ut fra kroppen og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at hånden svinges opp, mens overarmen holdes i ro. Bytt arm.

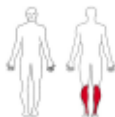
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Ett-bens seteløft: utoverføring av ben

Plasser fotsålene på gulvet og ha armene ut til siden.. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen og press korsryggen ned i gulvet. Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Strekk så ut det ene benet x 3, sett benet tilbake og senk ned. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet. Fokus på å holde bekken/hofte rett. Gjøres kontrollert!

Sett: 3 , Repetisjoner: 3



10. Tåhev på vektskiver med ett ben og støtte

Legg en vektskive bak en stol og stå på den med den med en fot mens du støtter deg til stolryggen. Gå opp på tå og senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring anklene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling. Start med 3 reps og økt med en reps i uka.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10