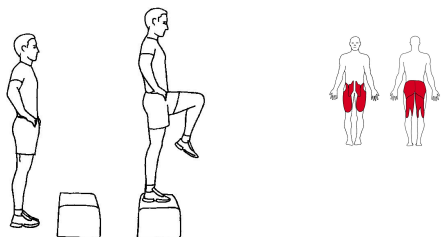


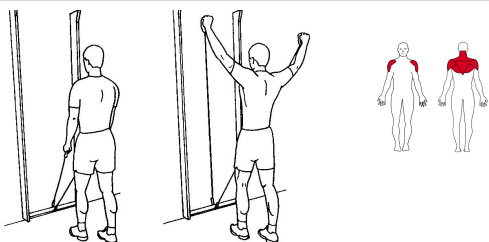
## Eksplisiv styrketrening og skulderkontroll



### 1. Oppsteg på trinn eller kasse

Fokus på hurtig oppsteg og litt roligere tilbake. Bytt annethvert ben

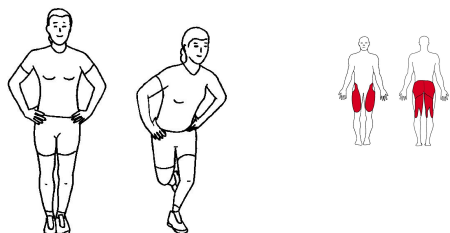
**Sett: 5 , Varighet: 1 min 0 sek**



### 2. Stående Y-drag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen.

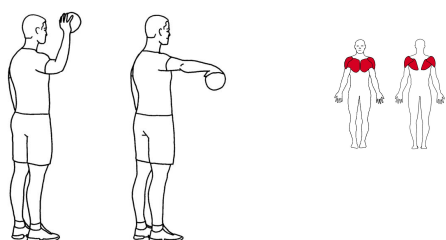
**Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 3. Skøytehopp

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

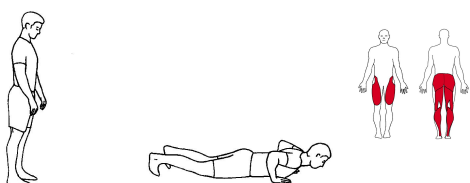
**Varighet: 10 min 30 sek, Sett: 5**



### 4. Utadrotasjon skulder m/ball

Stå med ca 90° i skulder, hold ballen i hånden med albuen bøyd i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet til underarmen er ca parallell med gulvet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Ballen kan også slippes og fanges i posisjon illustrert på bilde 2. Kan også bruke flaske med vann.

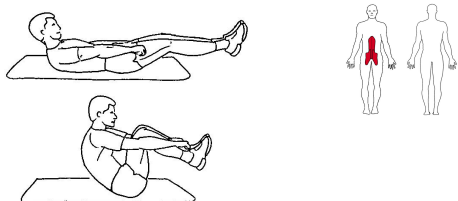
**Sett: 3 , Reps: 8-15**



### 5. Burpee

Utføres med høyt tempo, men kontroll på mage og rygg

**Varighet: 30 sek, Sett: 5**

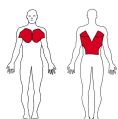
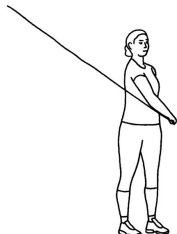


### 6. Sit up med crunch

Ligg på ryggen med benene så vidt løftet over gulvet. Armene holdes ned langs siden. Trekk knærne opp mot brystet samtidig som du løfter overkroppen mot knærne. Strekk benene og ryggen og gjenta.

**Sett: 3 , Reps: 10-20**





### 7. Kastbevegelse med m/strikk

Stå i kastposisjon og hold i strikken med kastearmen. Trekk strikken på skrå ned mot hoften på motsatt side. Hold armen strak under bevegelsen. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være uten smerter i skulder. NB! Bilde og video er litt misvisende - tenk håndballkast!

**Sett: 3 , Reps: 10-15**

