

1. Tøyning av hoftebøyeren

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke hofte mobilitet
- Skyv hoften rolig fremover
- Unngår svai i ryggen
- Bøy overkroppen til samme side som det fremste benet
- 3 x 5-8 repetisjoner



2. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet og løft det andre mot taket
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Suppeskål med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i øvre ryggen
- Hold en strikk med hendene foran kroppen
- Håndflaten opp, tommelen ut
- Før armene utover til skulderhøyde
- Kan også gjøres halvt knestående for å trene stabiliteten i knær og hofter
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre forflytninger og stabiliteten i bena
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner
- Ha kne over tå på det fremre benet
- Gjøres evt. med dytt fra partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Øvre ryggmobilisering

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Ha en ball, Bosu eller «foam roller» midt under ryggen
- Bøy ryggen bakover, pust dypt og returner til startposisjonen
- Unngå bevegelse i korsryggen under øvelsen
- 3 x 10-15 repetisjoner



1. Utfall i forskjellige retninger

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre forflytninger og stabiliteten i bena
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner
- Ha kne over tå på det fremre benet
- Gjøres evt. med dytt fra partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Sideliggende rotasjon

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



3. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Hold den motsatte armen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Knestående simulasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Stå i halvt knestående
- Fremre fot, bakre kne og bakre fot skal være på linje
- Hold kroppen strak, sett forfra og bakfra
- Veksle mellom backhand og forehand uten å miste balansen



5. Knestående planke med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage, rygg og skulder
- Stå på knær
- Roter overkroppen og strekk armen opp mot taket



1. Knestående utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Utfallstøyning med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side
- 3 x 6-8 repetisjoner



3. Skulderpress med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken i en Y-posisjon med begge armene
- Bøy albuen, strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena + styrke baksida lår
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoften mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Knestående simulasjon +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Stå i halvt knestående
- Fremre fot, bakre kne og bakre fot skal være på linje
- Hold kroppen strak, sett forfra og bakfra
- Veksle mellom backhand og forehand uten å miste balansen
- Gjør øvelsen på matte eller bosuball for å øke utfordringen
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Statisk sidepress med partner

🕒 1 x 15 sek på hver side

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderen og kroppsstammen
- Stå sidelengs på en hånd og en fot
- Løft hoften til det er en rett linje fra øverste fot til skulder
- Partneren dytter lett til skulder, hode og kroppen for øvrig
- Spilleren på bakken prøver å holde posisjonen
- 1 x 15 sek på hver side

