

## 1. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Hold skulderbuen lav
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Sittende rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystryggen
- Sitt i skredderposisjon
- Hold overkroppen oppreist
- Hold skulderbuen lav mens du roterer overkroppen
- Press mot kneet med motsatte hånd, se over skulderen i sluttposisjonen
- 3 x 30 sekunder



## 3. Albuestrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming, samt forebygging av albueplager
- Sitt oppreist
- Hold strikken med den ene hånden inntil brystet
- Strekk ut albuen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Sideliggende rotasjon

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre bevegeligheten i brystryggen
- Ligg i stabilt sideleie
- Trekk skulderbladet bakover
- Roter øvre del av ryggen mot gulvet med strak arm
- 3 x 30 sekunder



## 5. Sidestabilitet

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i mage og rygg
- Sitt med knærne i kryss
- Ha en oppreist stilling i overkroppen
- Hold strikken med armer over hodet og trekk mot siden
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 7. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 8. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 9. Håndleddsbøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 10. Albuepronasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hold strikken med hendene i kryss
- Vri hendene innover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris utover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 1. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Hold skulderbuen lav
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Y oppover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 3. Støt

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Sitt med bena i kryss
- Hold skulderbuen lav mens du kaster ballen til partner
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Bueskyting

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned og roter ryggen bakover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 5. Roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrke brystryggen og skulderbuen
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Løft vekten mens ryggen roteres bakover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Øvre ryggmobilitet +

🕒 3 x 10–15 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i buk, rygg og skulder
- Kast ballen idet du løfter deg fra bosuen
- 3 x 10–15 repetisjoner



## 7. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 8. Håndleddsbøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 9. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 10. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn med håndflaten ned
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 1. Bueskyting

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned og roter ryggen bakover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 2. Kast +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skulder
- Kast ballen idet du løfter deg fra bosuen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 3. Pushup +

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skulderbuen
- Ha bena på en bosu
- Gjør pushup
- Hold albueene strake
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 4. Kjernestabilitet

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i mage og rygg
- Hold strikken med strake armer
- Trekk strikken til siden ved å rotere overkroppen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 5. Utadrotasjon skulder

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Vær rett i overkroppen og hold skuldrene lave
- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Trekk strikken bakover ved å rotere armen i skulderen
- Overarmen skal ikke flyttes fra startposisjonen under øvelsen
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 6. Roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og styrke brystryggen og skulderbuen
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Løft vekten mens ryggen roteres bakover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 7. Sittende roing

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Vær rett i overkroppen
- Hold skulderbuen lav
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 8. Håndledds bøy

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen med håndflaten opp stabilt på låret
- Bøy og strekk håndleddet
- Brems bevegelsen på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 9. Håndleddsstrekk

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hvil underarmen stabilt på låret
- Strekk håndleddet rolig oppover
- Hold igjen / brems på vei ned
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 10. Albuepronasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmen
- Hold strikken med hendene i kryss
- Vri hendene innover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris utover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 11. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover
- 3 x 8–16 repetisjoner



## 12. Albuesupinasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i underarmene
- Hold strikken i spenn med håndflaten ned
- Vri hendene utover, så strikken strammes
- Brems bevegelsen når hendene vris innover
- 3 x 8–16 repetisjoner

