

1. Rotasjon av overkropp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Roter opp mot taket med strak arm
- Følg ballen med blikket
- Roter til annenhver side
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Y oppover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
- Trekk strikken mot taket i y-posisjon med begge armene
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Sideliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Ligg på siden på skulderbladet
- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Press hånden ned mot gulvet
- 3 x 30 sek



4. Utoverrotasjon

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Start med en håndball, evt. en liten vektkball for større utfordring
- Beveg armen rolig nedover og oppover
- 3 x 10-20 repetisjoner



5. Slipp og grip

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Start med håndball, evt liten vektkball for større utfordring
- 3 x 10-20 repetisjoner



1. Planke med pasning

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Push up + utgangsstilling
- Skyv kroppen bakover
- Trill ballen til hverandre
- Bruk annenhver hånd
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Start med å trekke skulderen bak/ned
- Fortsett ved å trekke strikken bakover med armen og roter med samme side
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Rotasjon av overkropp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Roter opp mot taket med strak arm
- Følg ballen med blikket
- Roter til annenhver side
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Ryggliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Partner stabiliserer skulderbladet med ytterste hånd
- Deretter presser albuen over midtlinjen med motsatt hånd
- 3 x 30 sek



5. Slipp og grip

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- Albue og skulder plasseres i 90 grader
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Start med håndball, evt liten vektkule for større utfordring
- 3 x 10-20 repetisjoner



1. Rotasjon av overkropp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Roter opp mot taket med strak arm
- Følg ballen med blikket
- Roter til annenhver side
- 3 x 8-16 repetisjoner



2. Senking av arm

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Stram strikken ved å trekke den opp i skuddposisjon
- Senk deretter rolig med en hånd til utgangspunktet (3 sek)
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Ryggliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Partner stabiliserer skulderbladet med ytterste hånd
- Deretter presser albuen over midtlinjen med motsatt hånd
- 3 x 30 sek



4. Sideliggende skuldertøyning

🕒 3 x 30 sek

- Ligg på siden på skulderbladet
- Plasser skulderen litt under 90 grader
- Press hånden ned mot gulvet
- 3 x 30 sek



5. Kast bakover

🕒 3 x 10-20 repetisjoner

- Partner kaster ball over skulder
- Grip ballen og kast tilbake
- Start med en håndball, evt liten vektball for større utfordring
- 3 x 10- 20 repetisjoner

