

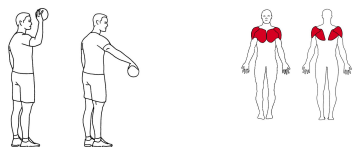
Anbefalt utstyr: Lett strikk og hoppetau (Biltema har bra hoppetau til 29 kr)

9 øvelser - fokuser på god utførelse med høy innsats 2 min per øvelse



Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.



Slipp og ta imot ball

Stå med ca 90° fleksjon og abduksjon i skulder, hold ballen i hånden med albuen flekert i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet samtidig som du slipper ballen. Forsøk å fange ballen igjen med en gang. Beveg deretter rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



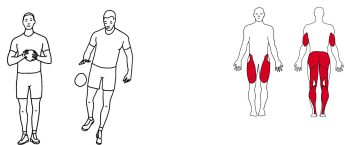
Stående Y-drag m/strikk

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 albue under hele bevegelsen.



Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.



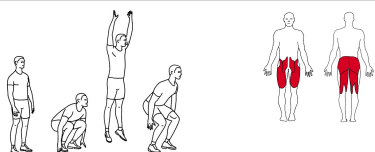
Hink og stuss ball i åttetall

Hink i åttetall samtidig som du stusser ballen



Planken m/diagonalløft

Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.



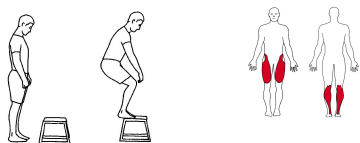
Hoppende knebøy fremover

Start i en stående posisjon. Ta sats og hopp fremover med maksimal kraft fra startposisjon, demp landingen ved å bøye lett i knær. Bruk armene for å øke momentet.



Sideplanke m/rotasjon

Plasser deg selv i en sideplankeposisjon. Før armen under kroppen, vend tilbake og strekk armen opp mot taket. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.



Box jump

Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontakttid i bakken som mulig.