



Rygg – bålkontroll, ut med bröstet, för boll eller tyngd med raka armar framåt uppåt ovan huvudet. Sug in magen och gå upp på tå. 2 x 20.



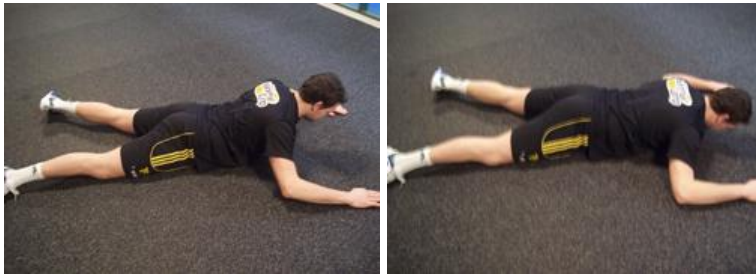
Rygg- hitta djupa bukmuskulaturen, knip och känn med fingrarna innanför bäckenkanten att det blir hårt, håll den spänningen utan att släppa, sträck fram ett ben i taget, med god kvalité 2 x 10 sedan 2 x 20.



Rygg- hitta djupa bukmuskulaturen genom att knipa, kontrollera spänningen innanför bäckenkanten, lyft benen till 90 grader i höft och knä, håll kvar ena benet sträck det andra snett framåt mot väggen. 2 x 10 – 2 x 20.



Rygg - kontrollera med fingrarna innanför bäckenkanten att du orkar hålla spänningen. Båda benen böjda till 90 grader i höft och knä. Håll ena benet kvar och för det andra benet med bibehållen böjd vinkel ner mot golvet, orka hålla bäcken och mage stilla. 2 x 10-20.



Rygg- magliggande brett mellan benen tårna pekar utåt. Armarna vilar på golvet i axelhöjd, lyft upp ryggen en liten bit utan att använda armarna, titta ner i golvet 2 x 15.



Rygg- hälar och underben på bollen, lyft kroppen rakt upp till spikrakt, händerna på magen om det går. Håll tio sekunder, upprepa tio gånger.



Rygg – häng över bollen, benen böjda fötterna i väggen. Sträck fram i knä, drag ihop skulderbladen kroppen spikrak och armarna lyfts till parallella med kroppen. Sträva efter att bli lång. Ev. vikter i händerna 2 x 15.



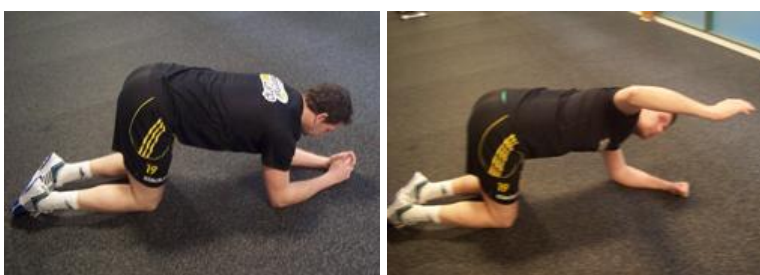
Rygg - häng fram först sträck ut kroppen lyft händerna framåt, ev. vikter i händerna 2 x 15.



Rygg/mage/skuldra och höftböjare. Rak kropp, högt upp i skuldran, dra in knäna mot magen, upp med rumpan, 2 x 15.



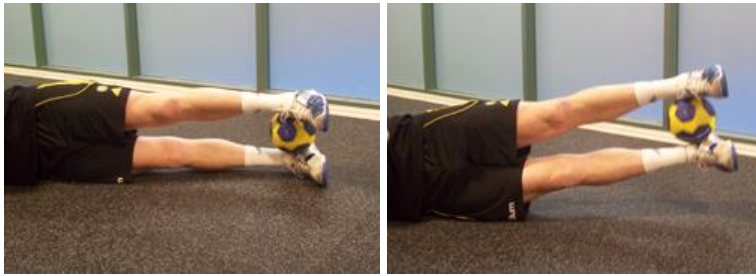
Rygg- rörlighet och styrka, sug in magen. Armar ovan huvudet håll kroppen rak. Fäll från ena sidan till den andra utan att tappa linjen i sidled. 2 x 20.



Rörlighet – bröstrygg. Ner på alla fyra underarmarna i golvet, vrid upp underarmen så att en rotation uppstår i bröstryggen, byt sida 20 gånger.



Axel/rygg – rak kropp högt läge i axeln sug in magen, böj armarna, sträck upp och tryck upp ytterligare till ett högt läge i skulderbladet. 2 x 10-15.



Rygg- knip fast en boll mellan vristerna lyft benen en liten bit sänk ner, 2 x 15 per sida.



Vrist/knä/höft/rygg/axel Hopprep alla former fantastiskt bra härdningsträning, Variera hoppform, fin hållning och lagom långa sekvenser så att fokus på kvalité går att hålla.



Mage - styrka och rörlighet. Fäst boll i knävecket armarna i golvet försök rulla upp så att rumpan lättar från golvet. 2 x 10-15.



Mage – boll mellan knäna, sug i magen och knip. Låt benen falla åt sidorna med kontroll magen vänder rörelsen. Låt inte benen falla längre än att skuldrorna har golvkontakt. 3 x 20.



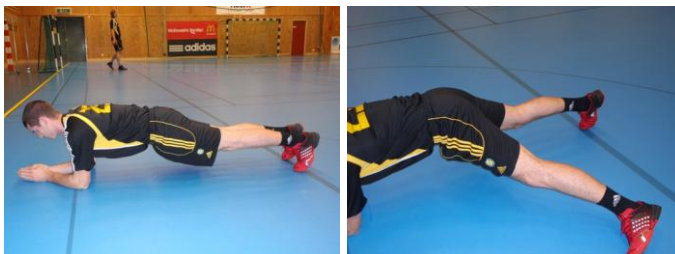
Mage/Rygg – lätt böjda knän, sug in magen viktskivan snabbt från sida till sida men låt kroppen vara still. 4 x 10 snabba.



Helikoptern

Syfte: Stärka muskler kring skulderblad axlar och rygg. Aktivt rörelseuttag i axeln och klara greppa boll.

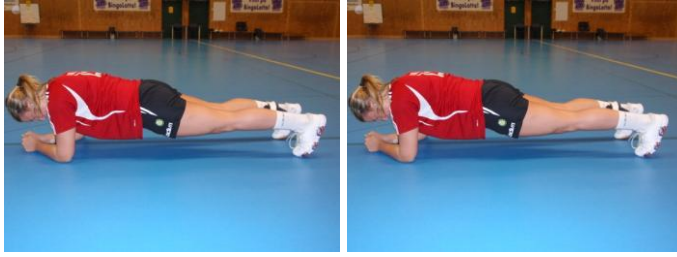
Utförande: Magliggande, benen i luften. För en boll upp ovan huvudet byt hand för bollen ner bakom ryggen byt tillbaka. Då boll blir för lätt byt till hantel eller dyl. Upprepa 2 x 10/ riktning.



Plankan med benrörelser.

Syfte: Stärka mage, rygg, ben och skuldermuskulatur

Utförande: På tår och högt upp på armbågarna, sug in magen. Klara av att hålla en spikrak kropp under 20 sekunder flytta sedan ut en fot ut i sidan så långt det går utan att tappa den raka ryggen. Växla fot 6gångar. När det går bra och ser snyggt ut, öka till 30sek stå stilla och 10 flytta ut osv.



Skulderbladspress

Syfte: Stärka muskulaturen under och kring skulderbladet för att öka förutsättningarna för ett väl positionerat skulderblad och därmed skaderisken på axeln.

Utförande: På tår och underarmar, kroppen rak. Tryck upp dig från golvet så högt det går, känn hur skulderbladen glider isär. Sänk ner. Rörelsen är inte stor. Lägg gärna handen på spelarens rygg för att få dem att trycka sig så högt upp som möjligt. ”kom upp här” Upprepa 2 x 15-20.