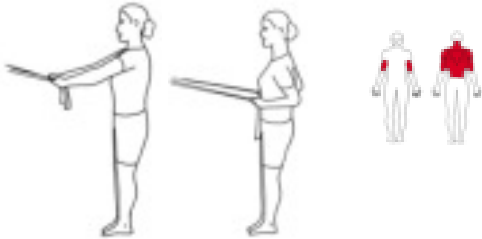


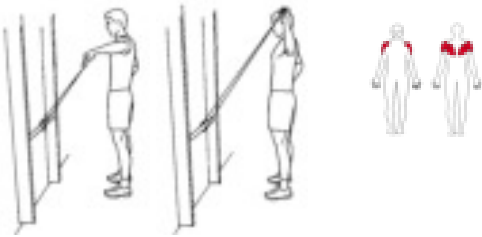
Som volleyballspiller er det viktig å alltid varme opp skuldrene godt og ha stabile og sterke skuldre i alle faser av spillet. Strikktrening er en fin måte å oppnå dette på. Øvelsene kan gjøres i egen økt, i forkant av balltrening eller sammen med det andre styrkeprogrammet (da en økt med øvelse 1+2+3, neste økt med øvelse 1+4+5)



#### 1. Stående roing m/strikk

Fest strikken i ribbeveggen i høyde med magen din. Stå med spredte ben, en strikkende i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Rett deg godt opp, brystet frem sånn at skuldre settes i en god posisjon. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk strikken bakover. Press skulderblad sammen. Senk langsomt frem igjen.

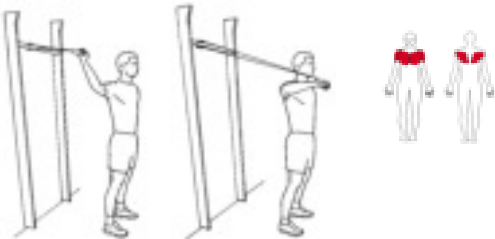
**Sett: 3 , Reps: 15-20**



#### 2. Stående skulderrotasjon opp m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med strikkenden i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at hånden svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm etter et sett.

**Sett: 2 , Reps: 15-20**



#### 3. Stående skulderrotasjon ned m/strikk

Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med strikkenden i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at hånden svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm etter et sett.

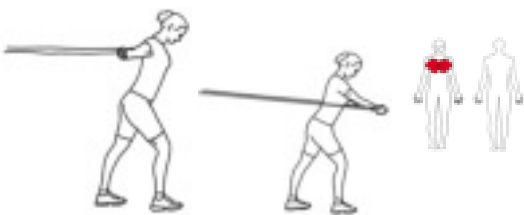
**Sett: 2 , Reps: 15-20**



#### 4. Stående Y-drag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om strikkendene. Løft armene ut og opp. Pass på å ikke svaie korsryggen. Senk langsomt ned igjen. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen.

**Sett: 3 , Reps: 15-20**



#### 5. Flyes m/strikk

Fest strikken i skulderhøyde og stå med ansiktet vendt fra festepunktet. Stå i stegposisjon. Ta tak i strikken med hendene og hold armene ut fra kroppen med lett bøy i albuen. Før armene fremover og mot hverandre med håndflaten først. Før langsomt tilbake og gjenta.

**Sett: 3 , Reps: 15-20**

