

Øvelser som gjør deg til en sterkere volleyballspiller og som er med på å forebygge skader. Anbefaler å trene programmet 3 x i uka. De 4 første øvelsene er både oppvarming, bevegelse, koordinasjon, balanse og styrke. Resten av øvelsene kan gjøres parvis, ved at settene i øvelse 5 og 6, 7 og 8, 9 og 10, 11 og 12 gjøres annenhver gang. Se video av hver. Liten pause etter to øvelser. Progresjon kan være å legge på litt belastning, ta flere repetisjoner eller gjøre øvelsen på en tyngre måte.



1. "Verdens beste tøying"

Start stående. Ta et stort steg frem. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk bakerste ben. Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy så begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Så opp i stående.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** 4 , **Pause:**



2. Dragen med kneløft

Stå på ett ben. Len overkroppen fremover samtidig som benet du ikke står på beveges bakover. Kroppen i rett linje og armer mot gulvet. Så til stående, løft kneet opp, 90 gr i hoften. Armer mot taket og opp på tå. 5-10 x hvert ben. Progresjon: flere reps

Sett: , **Reps:** 5-10



3. Squat to stand

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen, ta tak i tærne og gå ned i huksittende, armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene mot taket. Senk setet ned i huksittende og gjenta. Nøytral rygg i bunnposisjon. Progresjon: løft en arm vekselvis i bunnposisjonen og strekk den bakover med rotasjon av overkroppen

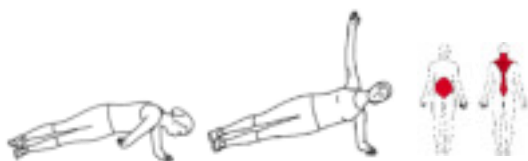
Varighet: , **Sett:** 2 , **Reps:** 5 , **Pause:**



4. Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold skuldre, mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til start. Annenhvert ben. 3 x 6-8 hvert ben. Progresjon: catslides/kluter/små håndkle/ragsokker under føttene, trekk foten langs gulvet, flere reps.

Sett: 3 , **Reps:** 6-8



5. 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. 3 sett på hver side. Progresjon: flere reps

Sett: 3 , **Reps:** 6-8



6. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben over en strek/markør enten på et sted eller fremover langs en lengre strek. Finn balansen og vær stabil i ankel og kne før du tar neste hopp. 3 sett x 10 hopp. Progresjon: lenger hopp, dypere landing, flere reps.

Varighet: , **Hastighet:** Km/t





7. Push-up pluss på knær

Stå på alle fire. Gjør en armheving ved å bøye albuen. Skuldrene skal ikke senkes forbi nivået til albuen. Vend tilbake ved å strekke albuen ut igjen og skyt den øvre delen av ryggen ut i slutten av bevegelsen.

Vend tilbake til utgangsstilling. Bevegelsen skal være smertefri.

Progresjon: flere reps per sett eller fra tærne.

Sett: 3 , Reps: 6-10



8. Knebøy m/miniband/knyttet strikk

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær over tær. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg opp igjen. Kan gjøres uten strikk. Progresjon: et ekstra sett, holde vekter eller ha på sekk med passelig tyngde.

Sett: 2 , Reps: 10



9. Slides: Supermann på kne med dobbelt eller enkelt inntrekk

Stå på kne med hendene på catslides/kluter/små håndkle/raggsokker.

Trekk inn navlen og hold den inne når du sklir fremover med armene.

Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk tilbake før du mister kontroll over mage og rygg. Enten med begge armer samtidig eller med en og en. Progresjon: prøv å gå lenger frem med armene, men må

være med stabil mage/rygg (ikke gå ut i svai), flere reps.

Sett: 3 , Reps: 6-10



10. Oppsteg på trinn med benløft

Sett ett ben på kassen/trinnet som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp på det benet som står på trinnet til strakt ben uten å sparke fra med det andre. Motsatt ben løftes opp i bøy. Stabil hofte hele tiden. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben. 2 sett på hvert ben. Progresjon: et ekstra sett, høyere trinn, holde vekter eller ha på sekk med passelig tyngde.

Sett: 2 , Reps: 10



11. Ettbens seteløft 3

Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Stram lårmuskelen godt på det strake benet. Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Bytt ben etter et sett. 3 sett på hvert ben.

Progresjon: Ha armene i kors over brystet, flere reps.

Sett: 3 , Reps: 10



12. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Knær over tær er viktig. Spark ifra og returner til startstillingen. 3 sett på hvert ben.

Progresjon: flere reps, utfall fremover, husk å bremse bevegelsen på vei ned, knær over tær, holde vekter eller ha på sekk med passelig tyngde.

Sett: 3 , Reps: 8

