

DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_bein

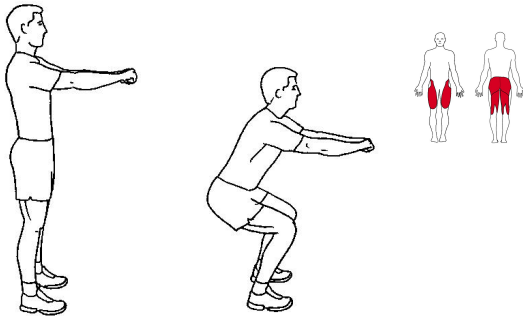
For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



Velg ut 2-3 øvelser til hver trening. Bruk ytre belastning der du kan. Boks kan være en stubbe i skogen
Velg ytre belastning i forhold til nivå 1-2-3

Variasjon viktig

Organiser gjerne som sirkel



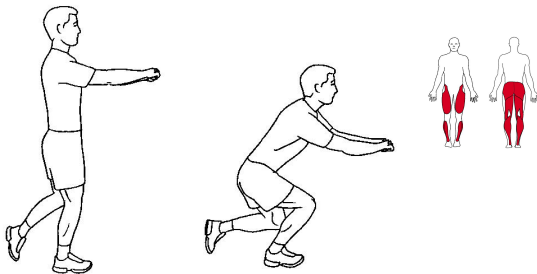
1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



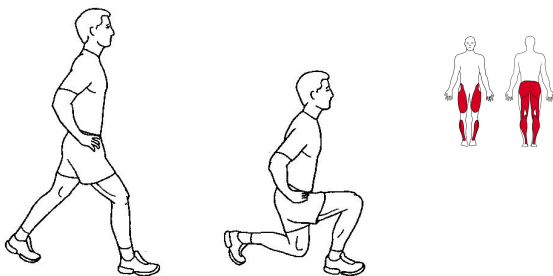
2. Ettbens knebøy

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



3. Splittbøy, avkortet stilling

Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20

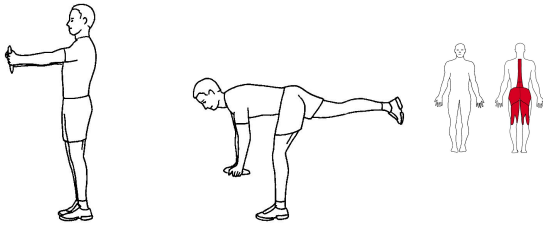


Vis video

DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_bein

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



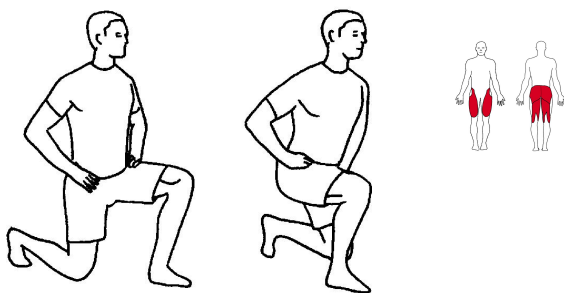
4. Dragen

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom bena. Hold en vektstive med strake armer foran kroppen. Bli stående på ett ben med lett bøy i kneet mens du tipper overkroppen fremover. Motsatt ben skal være strak i forlengelse av overkroppen. Returner til utgangsposisjon og gjenta.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



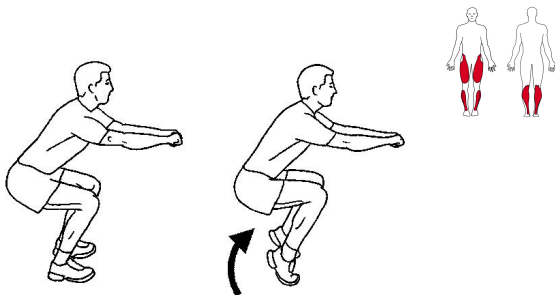
5. Hoppende utfall

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



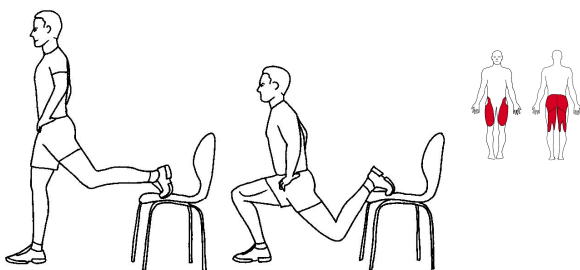
6. Dyp ståhev

Stå i sittestilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittestillingen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



7. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20

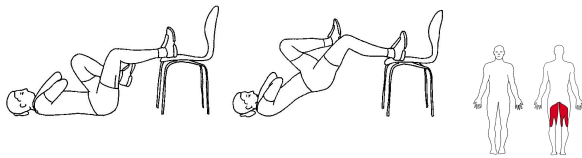


DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_bein

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten

Svendsen



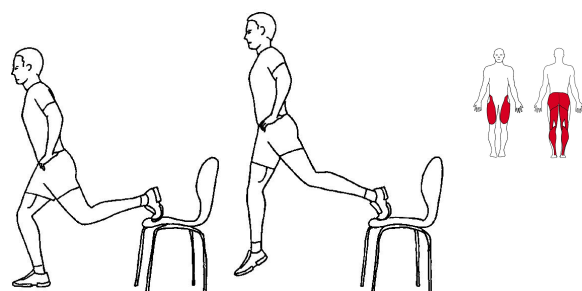
8. Ryggliggende bekennehev med bøyd kne

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene ankelen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



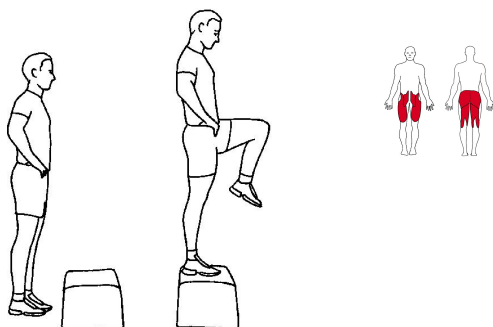
9. Hoppende bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Bøy i hofte og kne. Når du har bøyd deg helt ned forsøker du å hoppe rett opp så høyt du klarer og deretter lande. Vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



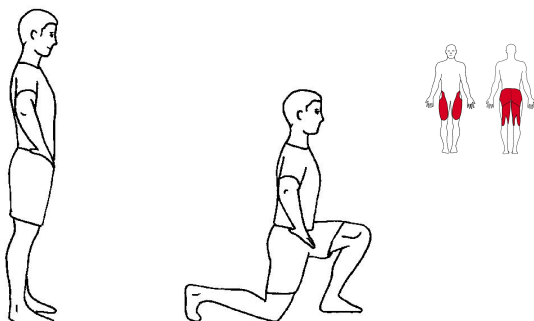
10. Oppsteg på trinn med benløft

Sett ett ben på kassen 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 med det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



11. Utfallsteg bakover

Stå med samlede ben og start bevegelsen ved å ta et langt steg bakover. Når kroppen er i balanse senkes kroppen kontrollert rett ned, slik at kneet på det bakerste benet treffer bakken. Overkroppen holdes rett opp og ned gjennom hele bevegelsen. Spark ifra med den fremste foten og returner til startstillingen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

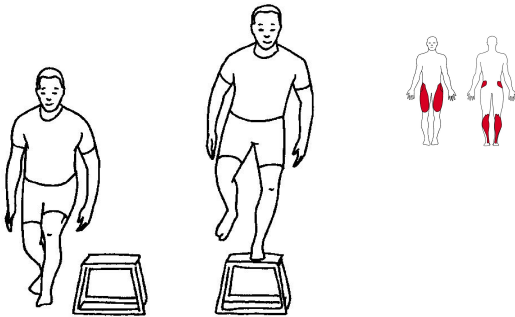
3: Sett: 4 , Reps: 20



DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_bein

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



12. Ett beins sidehopp på boks/stubbe e.l.

Start stående med en boks/stubbe ved siden av deg. Stå på en fot og gjør et sidelengs hopp opp på boksen/stubben. Land på boksen/stubben og stabiliser bevegelsen før du hopper videre ned fra boksen/stubben. Hopp tilbake, samme veien som du kom. Det er viktig med knekontroll og balanse i denne øvelsen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 8

3: Sett: 4 , Reps: 8

