

DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_overkropp

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen

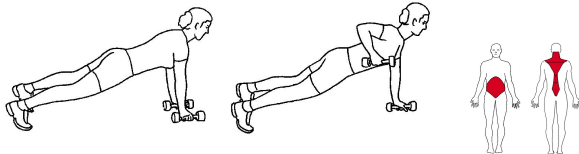


Velg ut 2-3 øvelser til hver trening. Ytre belastning kan være stein, vannkanne, ball e.l.

Velg ytre belastning i forhold til nivå 1-2-3

Variasjon viktig

Organiser gjerne som sirkel



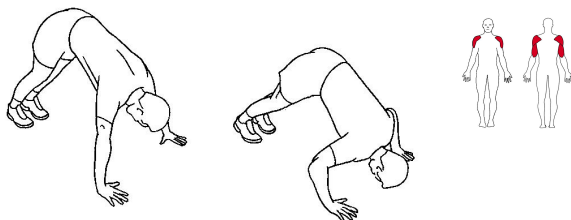
1. Renegade roing med stein eller hantel

Stå i plankestilling på tær og strake armer med en hantel/stein i hver hånd. Bøy i albuen og trekk armen oppover og bakover. Senk rolig ned og gjenta med den andre armen. Hold strak kropp under hele øvelsen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



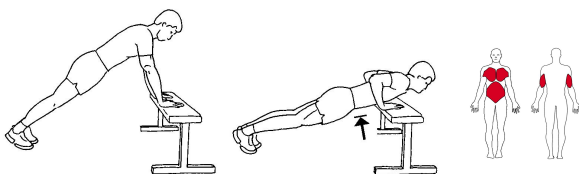
2. Military press push-up

Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



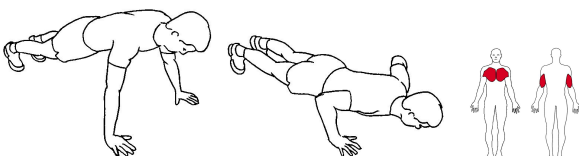
3. Push up mot benk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



4. Push up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20

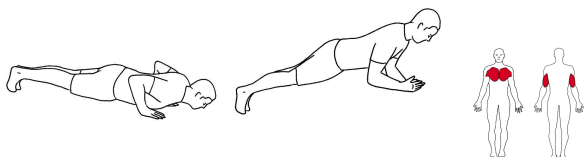


DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_overkropp

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten

Svendsen



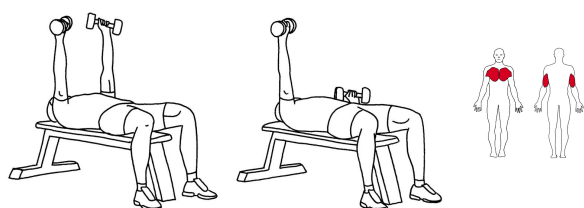
5. Push up med klapp

Start i en push-ups posisjon med skulderbredde avstand mellom hendene. Stram mage og rygg. Senk deg kontrollert hele veien ned til bakken før du i en så kraftig bevegelse som mulig presser deg tilbake til topp posisjonen. Presset skal være så kraftig at du "letter" fra bakken og kan gjøre et klapp mellom repetisjonene.

1: Sett: 2 , Reps: 4

2: Sett: 3 , Reps: 4

3: Sett: 4 , Reps: 4



6. Liggende enarms brystpress med stein eller hantel

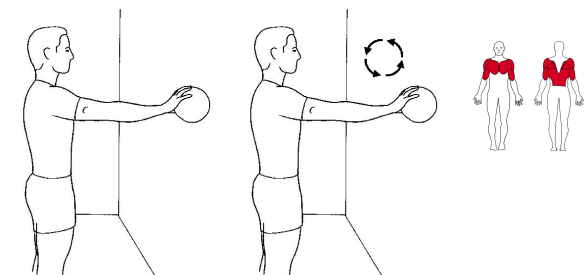
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene/steinen på strake armer over brystet. Senk én hantel/stein ned mot brystet, mens den andre hantelen står i startposisjon. Gjør så denne bevegelsen med vekselvis høyre og venstre arm.

NB! Kan gjøres liggende på bakken.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



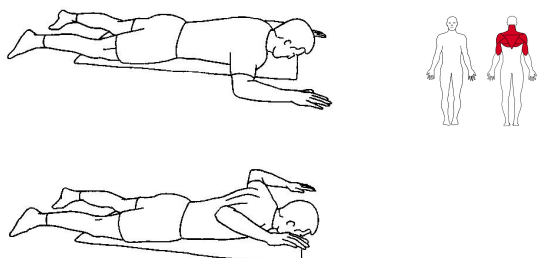
7. Rulle en ball mot vegg

Stå med ansiktet mot vegg. Hold et løst grep omkring ballen som du holder i ca brysthøyde. Rull ballen mot vegg i små sirkler. Kjenn at du må jobbe med skuldermuskulaturen. Sørg for å stabilisere i skulderleddet og at skulderbladet holdes tett på kroppen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



8. Mageliggende skulderløft

Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og trekk skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20

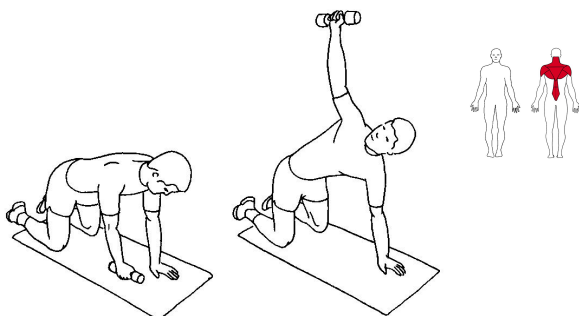


Vis video

DITT NESTE STEG

Styrketrening alternativ_ overkropp

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



9. Firfotstående sidehev m/rotasjon med stein; ball, hantel

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

NB! Kan også gjøres fra push up stilling

1: Vekt: Tilpass kg, Sett: 2 , Reps: 8

2: Vekt: Tilpass kg, Sett: 3 , Reps: 12

3: Vekt: Tilpass kg, Sett: 4 , Reps: 20



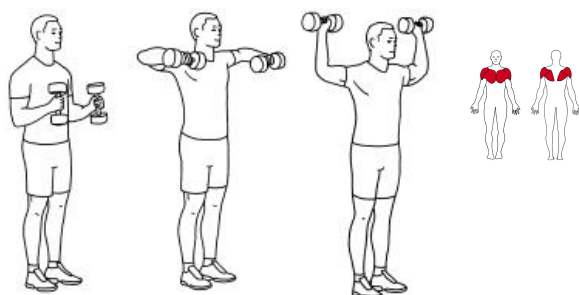
10. Liggende rotasjon av overkroppen

Ligg på magen med pannen i matten og med bøyde albuer slik at hendene ligger på hver side av hodet. Løft venstre arm, skulder og hodet opp fra matten og roter til venstre. Returner til startstillingen og gjenta til høyre side.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



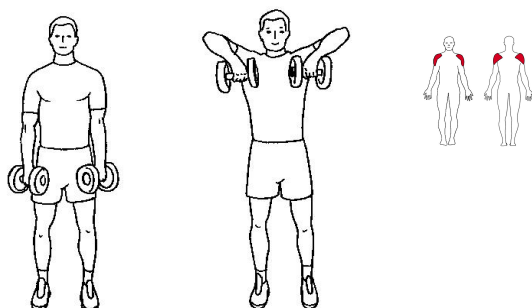
11. Abduksjon og utadrotasjon i skulder med stein eller ball

Stå med steiner/hantel i hender med ca 100° bøy i albue. Før armene ut til siden til skulderhøyde og roter overarmen utover i denne posisjonen. Stopp utadrotasjon når underarmen er parallell med kroppens frontalplan.

1: Vekt: Tilpass kg, Sett: 2 , Reps: 8

2: Vekt: Tilpass kg, Sett: 3 , Reps: 12

3: Vekt: Tilpass kg, Sett: 4 , Reps: 12



12. Stående drag til haken med stein/hantel/ball

Stå med lett spredte ben. Hold en hantel/stein/ball i hver hånd og la armene henge ned langs siden. Bøy i albue og løft begge armene opp langs siden til hantlene/stein/ball er i brysthøyde.

1: Vekt: Tilpass kg, Sett: 2 , Reps: 8

2: Vekt: Tilpass kg, Sett: 3 , Reps: 12

3: Vekt: Tilpass kg, Sett: 4 , Reps: 12



Vis video