

DITT NESTE STEG

Styrketrening_strikk

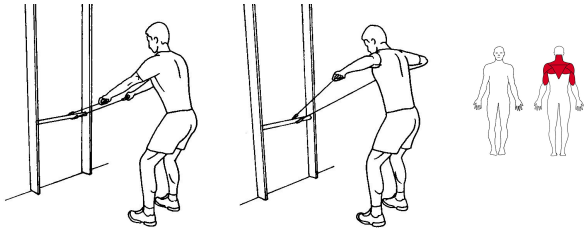
For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



Velg ut 6 øvelser pr trening. Velg belastning i forhold til nivå 1-2-3

Organiser som sirkel

Variere øvelser fra trening til trening



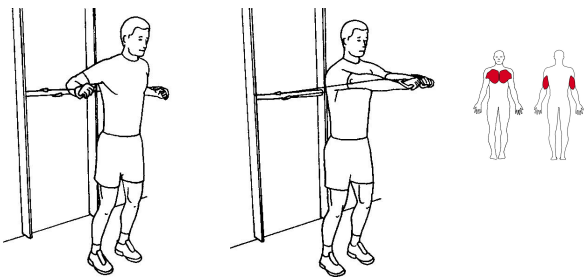
1. Stående roing m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albuen og armene er hevet til skulderhøyde.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



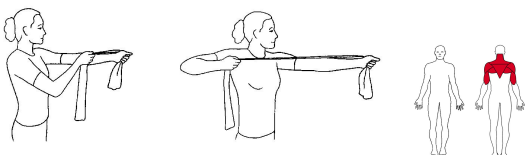
2. Stående brystpress m/strikk

Fest strikken i ca brysthøyde. Stå med ryggen mot ribbeveggen og hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer og press armene fram, samtidig som armene strekkes.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



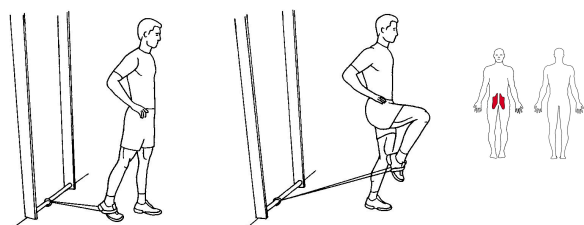
3. Pil og bue m/strikk

Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt arm.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



4. Stående kneløft m/strikk

Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen på det aktive benet. Stå med ryggen til ribbeveggen. I startstillingen er benet strukket litt bakover. Løft benet fram og opp. Både hofta og kne er bøyd i sluttstillingen. Bytt ben.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

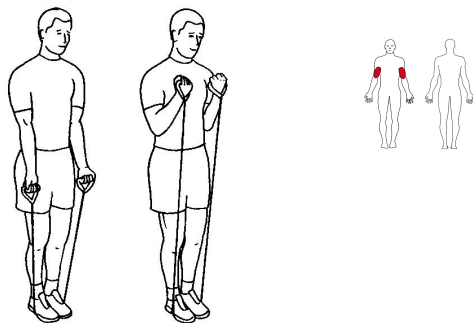
3: Sett: 4 , Reps: 20



DITT NESTE STEG

Styrketrening_strikk

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



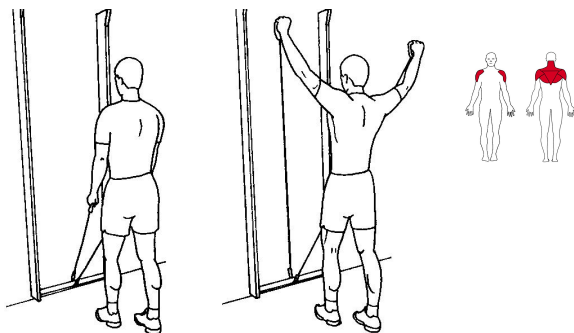
5. Stående bicepscurl m/strikk

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



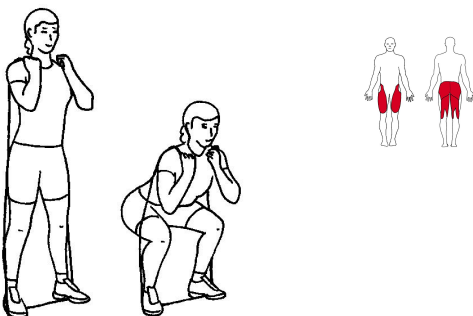
6. Stående Y-drag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albue under hele bevegelsen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



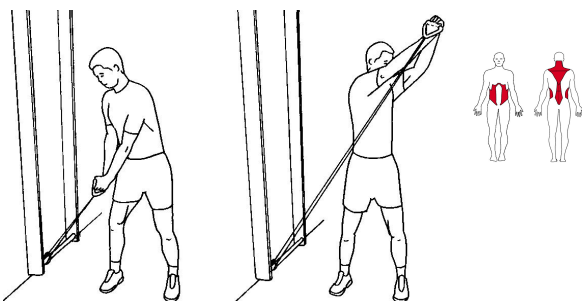
7. Knebøy med strikk

Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold i hver ende av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



8. Stående rotasjon m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen og stå med overkroppen rotert mot den. Rotér herfra til motsatt side samtidig som armene svinges nedenfra og opp.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

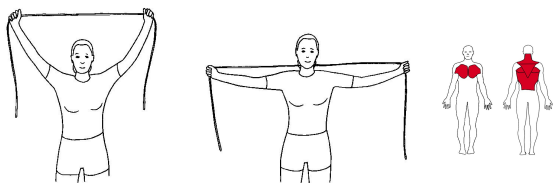
3: Sett: 4 , Reps: 20



DITT NESTE STEG

Styrketrening_strikk

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



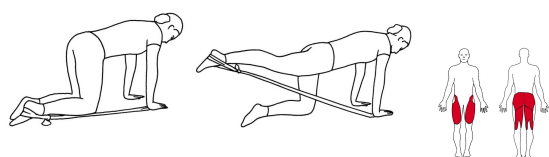
9. Vertikal armsving m/strikk

Hold strikken med strake armer over hodet. Trekk armene ned til de peker rett ut til siden. Slipp rolig tilbake og gjenta.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



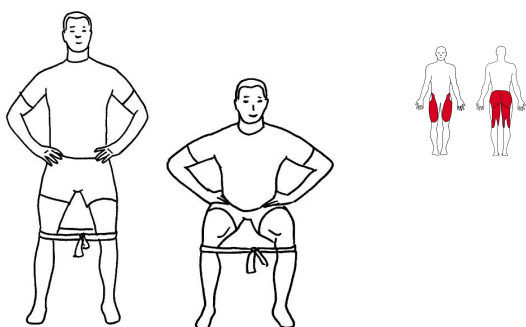
10. Fraspark med strikk

Stå på alle fire med en strikk festet rundt det aktive beinet. Hold strikken med hånden på samme side. Spark bakover ved å strekke ut i kne og hofte. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



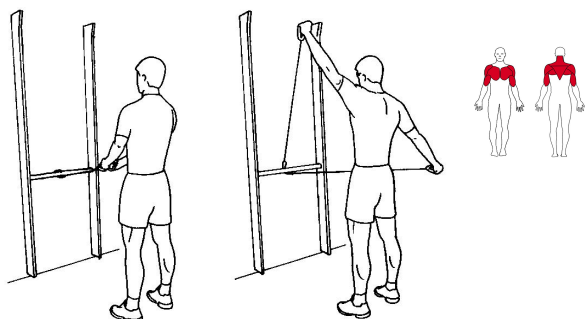
11. Knebøy m/miniband

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 og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



12. Stående kryssarmsving m/strikk

Fest strikken midt i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene litt ut framfor kroppen og sving den ene armen ut og opp, mens den andre svinger ut og bak. Gjenta motsatt.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

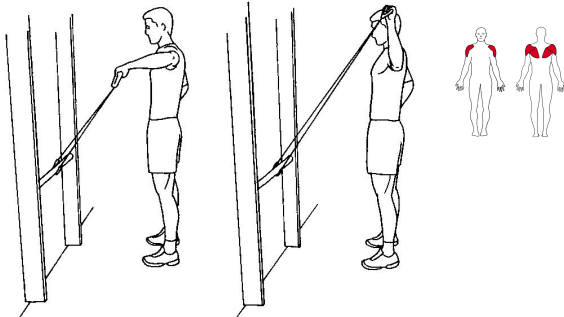
3: Sett: 4 , Reps: 20



DITT NESTE STEG

Styrketrening_strikk

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



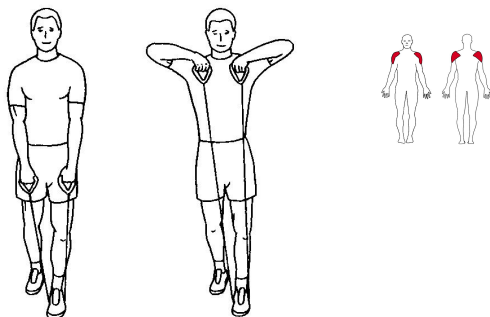
13. Stående skulderrotasjon opp m/strikk

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

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



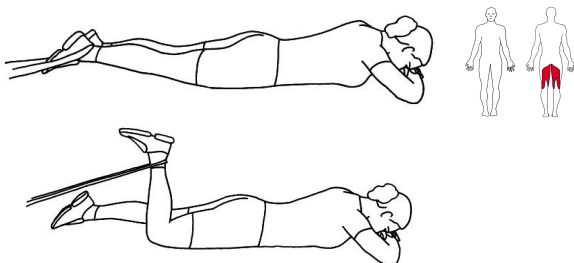
14. Splittstående drag til haken m/strikk

Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtakene. Overarmene føres ut til siden og albuen bøyes slik at du løfter armene opp langs kroppen til skulderhøyde. Senk langsomt tilbake.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



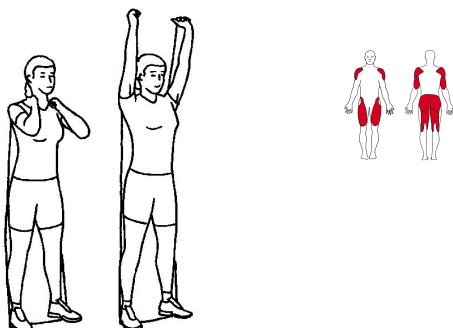
15. Mageliggende lårcurl m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og ligg i mageleie på en matte med ansiktet vendt vekk fra festepunktet. Med strikken festet på baksiden av ankelen, trekkes hælen mot setet. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



16. Knebøy og skulderpress med strikk

Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene, hold i endene av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon. Press deretter armene opp mot taket til de er strake. Senk rolig ned igjen.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

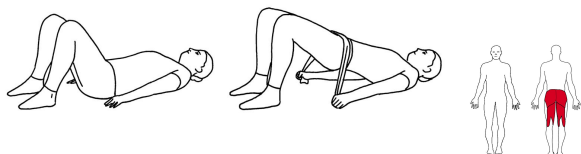
3: Sett: 4 , Reps: 20



DITT NESTE STEG

Styrketrening_strikk

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



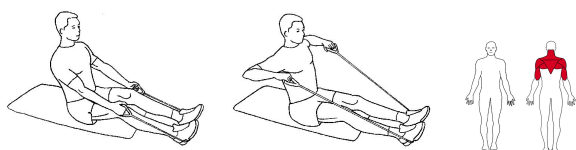
17. Glute bridge m/strikk

Ligg på ryggen med bøyde knær. Plasser en strikk over hoftekammen og hold denne stramt med begge hender. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



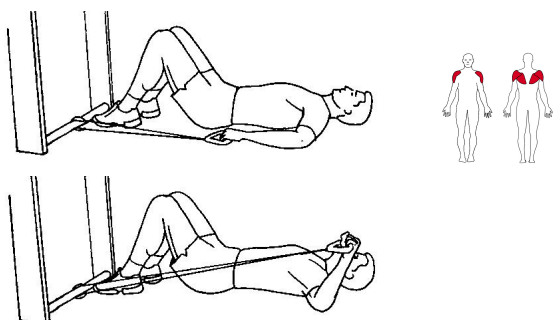
18. Sittende roing m/strikk 2

Sitt på gulvet med tilnærmet strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene bakover og skrått oppover, slik at du til sist i bevegelsen har løftede albuer. Senk tilbake og gjenta.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



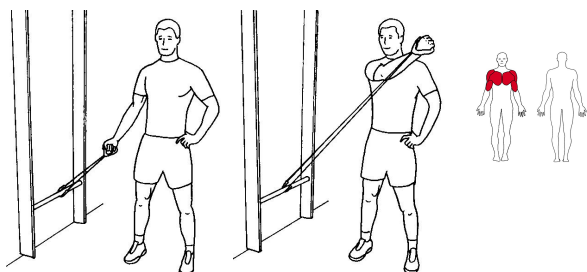
19. Liggende skulderrotasjon opp m/strikk

Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Ligg med håndtakene i den ene hånden og med føttene mot ribbeveggen. Ha armen hevet ut fra kroppen og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at hånden svinges opp, mens overarmen holdes i ro. Bytt arm.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20



20. Stående enarms kryssdrag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen og stå med siden mot den. Hold håndtakene i den ene hånden, med en liten bøy i albuen og armen hengende litt ut til siden. Trekk armen skrått fram og opp til motsatt side. Senk langsamt tilbake. Bytt arm.

1: Sett: 2 , Reps: 8

2: Sett: 3 , Reps: 12

3: Sett: 4 , Reps: 20

