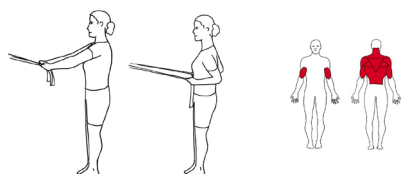


Skulderøvelser med strikk

I samarbeid med Drammen Sportsklinikk



1. Stående roing m/strikk 1

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 mot magen. Senk langsomt tilbake.



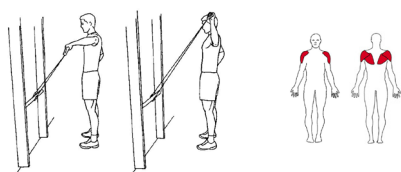
2. Stående Y-drag m/strikk

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 albuen under hele bevegelsen.



3. Pil og bue m/strikk

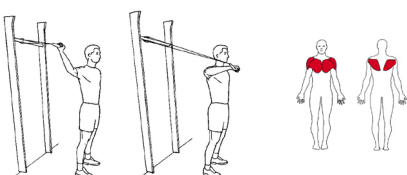
Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken ved at du fører armen bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker rett bakover. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjenta øvelsen med motsatt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



4. 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.

Sett: , Reps:



5. Stående skulderrotasjon ned m/strikk

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



Vis video

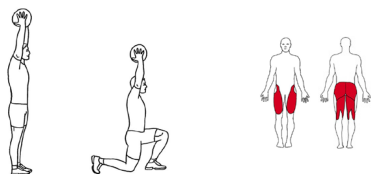


Norges
Håndballforbund
Region Sør

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Skadeforebyggende øvelser, knær

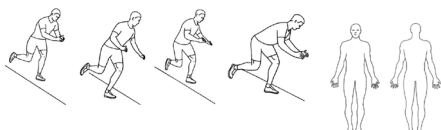
I samarbeid med Drammen Sportsklinikk



1. Gående utfall med ball eller hendene i nakken

Stå med samlede ben og hold en medisinball over hodet med strake armer. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

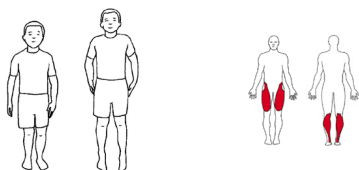
Vekt: kg, Sett: , Reps:



2. Hinke sikksak, lande og holde balansen på 3. landing

Stå på en fot på den ene siden av en fremadgående linje. Gjennomfør tre hink så langt du kan fremover på samme bein. Du skal krysse linjen i hvert hopp. Land stødig og kontrollert.

Sett: , Reps:



3. Hoppe skulder mot skulder med knekontroll

Sats på to bein, knær over tær, opp mot partners skulder. Land på to bein med god kontroll

Sett: , Reps:



 [Vis video](#)

