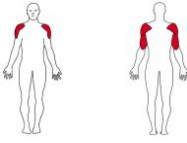
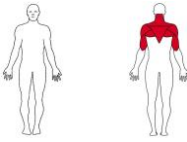
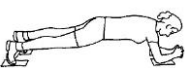
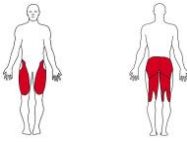
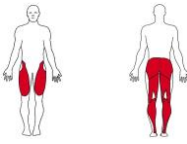
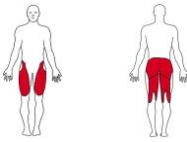
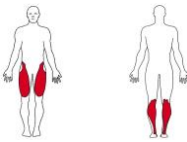
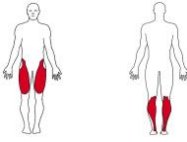
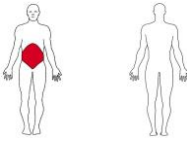
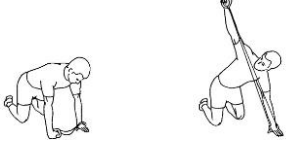
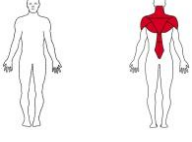
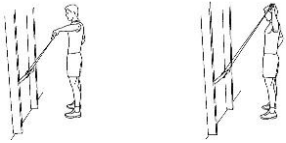
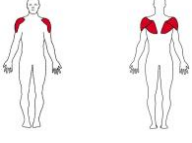
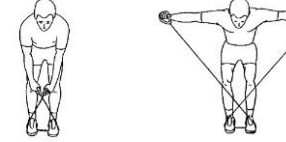
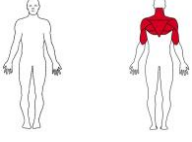


Bruk programmet *Dynamisk oppvarming for håndballspillere* som oppvarming før dette programmet.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Skulderpress m/strikk			3 x 10-12	Plasser midten av strikken under føttene. Stå med bøyde albuer med tomlene pekende oppover. Før armene oppover til albueene er helt strake. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Evt sitt på knærne.
2 Tautrekk mot ansikt			3 x 10-12	Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albueene ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta. Evt bruk strikk.
3 Doble bendrag i lav planke			3 x 8-12	Her trenger du noe som glir godt på gulvet; ullsokker, grytekluter, vaskekluter etc. Plasser albuer og tåballer på valgfritt underlag som glir, og trekk inn magen. Trekk begge beina inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteløddet. Skli tilbake til utgangspunktet.
4 Utfall fram med vekt over hodet			3 x 6-8 pr ben	Stå med samlede ben og strake armer med en vektskive over hodet. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen. Armene må være
5 Hink på balansepute			3 x 30 sek pr ben	Stå på ett ben på en balansepute med hendene i siden. Hopp opp og land på balanseputen igjen. Her kan du bruke en hodepute, putene til utemøblene osv.
6 Hoppende bulgarsk utfall			3 x 8-12 pr bein	Stå på ett ben på bakken og det andre plassert på en benk bak deg. Bøy så det fremste benet ditt så langt du kan, strekk eksplosivt opp og gjør et hopp. Land stabilt og gjenta øvelsen. Hold kne over tå under hele øvelsen.
7 Box jump			3 x 8-10	Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontaktid i bakken som mulig. Her kan du bruke en benk utenbørs eller en trapp/tribune.
8 1 leg box jump			3x 8-10 pr bein	Start stående med en boks fremfor deg. Hold vekten på den ene foten. Gjør et hopp opp på boksen, og stabiliser landingsposisjonen. Strekk ut hoftene og innta en stående posisjon før du forlater boksen. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp.
9 Pallof press 1			3x 12 pr side.	Fest en strikk i ca brysthøyde og still deg i stående med siden til strikkfestet. Ta tak i strikken med begge hender og hold strikken inntil kroppen med bøyde albuer. Skyv armene rett frem til albueene er nesten strake, beveg rolig tilbake til utgangsstilling. Overkroppen holdes rak og i ro under hele

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
10 Firfotstående sidehev m/rotasjon m/strikk			3 x 8-12 pr arm	Stå på alle fire. Hold midten av strikken i den ene hånden og begge håndtakene i den andre. Før den aktive arm ut til siden og opp. Overkroppen roteres og følger med i bevegelsen. Gjenta til motsatt side.
11 Stående skulderrotasjon opp m/strikk			3 x 8-12 pr arm	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.
12 Foroverbøyd sidehev m/strikk			3x 8-12	Fest midten av strikken under føttene og hold rundt håndtakene. Stå foroverbøyd med en bøy i både knær og hofter. Løft de strake armene ut til siden og opp. Skulderbladene er trukket godt sammen ved sluttstillingen. Senk langsomt tilbake.