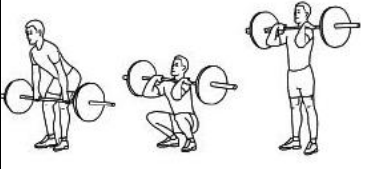
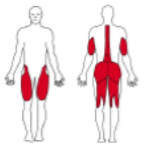
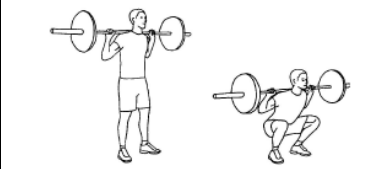
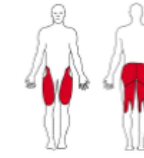
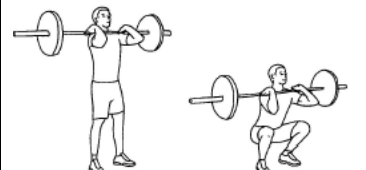

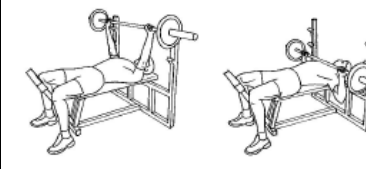




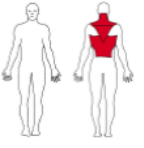

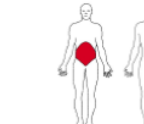




Bruk programmet *Dynamisk oppvarming for håndballspillere* som oppvarming før dette programmet.

| Øvelse | Muskelgruppe | Beskrivelse |
|--|--|---|
| <u>1. Frivending fra heng</u>  | Rep: 5 x 5  | Startposisjonen er individuell, men en standard er å gripe stangen i skulderbreddes avstand og føttene i hoftebreddes avstand. Start løftet stående med strak kropp. Senk stangen kontrollert til toppen av kneskålen. Fokuser på å holde stangen så nært kroppen som mulig gjennom hele løftet. Fra hengposisjon strekkes hoften og kroppen (eksplodivt) opp mot taket og det skjer en tempoveksling, (hopp) og stangen "kastes" opp mot taket. Forsøk å trekke kroppen ned under stangen og fang stangen på fremsiden av skuldrene i en dyp knebøy. Fokuser på å holde underarmene parallelt med gulvet og hold overkroppen så vertikal som mulig i landingsposisjonen. Stå opp fra bunnposisjon, slik at knær og hofter er strake. |
| <u>2. Knebøy</u>  | Rep: 3 x 5  | Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom helen på vei opp til startposisjon. |
| <u>3. Front knebøy</u>  | Rep: 2 x 10  | Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingertuppene. Overarmen er parallell med gulvet og albue peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften "bak og ned". Hold albue pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. |
| <u>4. Benkpress</u>  | Rep: 3 x 5  | Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet. |
| <u>5. Stående skulderpress</u>  | Rep: 2 x 10  | Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet. |
| <u>6. Chin up</u>  | Rep: 25  | Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen. |
| <u>7. Seteløft - lårcurl m/ball</u>  | Rep 2 x 10  | Ligg med begge benene på ballen og armene ned langs siden. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet, lag "flat mage" og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Trekk benene mot baken ved å bøye i knærne, rull ballen tilbake og gjenta |