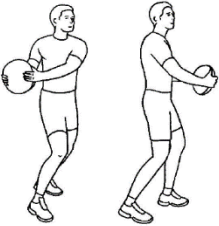
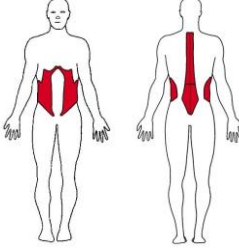
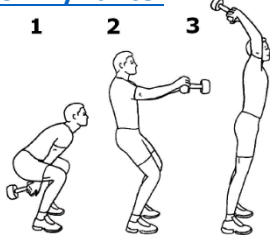
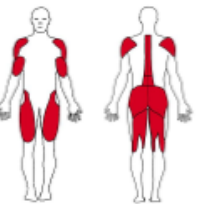

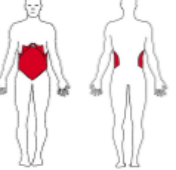
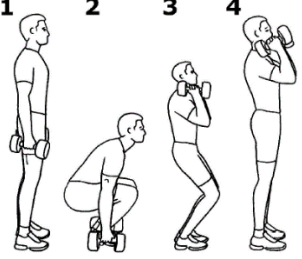
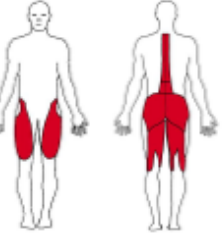
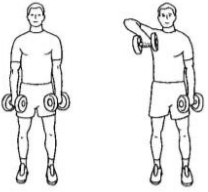
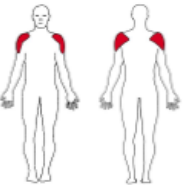
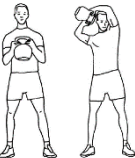
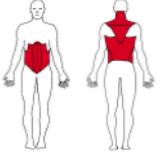


Bruk programmet *Dynamisk oppvarming for håndballspillere* som oppvarming før dette programmet.

<p><u>1. Kort kastrotasjon med vekt</u></p> 	<p>Rep: 3 x 10 hver vei</p> 	<p>Stabiliser mage og rygg. Jobb med relativt strake armer og før de fra side til side. Før annenhver fot diagonalt bak kroppen for å motvirke overrotasjon og opprettholde stabilitet i kroppen, hoften skal ikke rotere. Øvelsen utføres eksplosivt. Hold pusten når armene er i ytterposisjon, og trekk pusten raskt når armene passerer midtpunktet.</p>
<p><u>2. Liakov m/hantel</u></p> 	<p>Rep: 3 x 12</p> 	<p>Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Gjennomføres som en dynamisk knebøy, hvor vekten føres i en bue opp og ned i front av kroppen. Store bevegelser som aktivt bremses opp ved muskelkraft i ytterposisjonene. Stabiliser i mage og rygg.</p>
<p><u>3. Båten - rotasjon med hantel</u></p> 	<p>Rep: 3 x 10 hver vei</p> 	<p>Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og hold en hantel med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra mattem. Roter overkroppen rolig til annenhver side</p>
<p><u>Frivending m/hantel</u></p> 	<p>Rep: 3 x 12</p> 	<p>Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Hantlene henger på strake armer, føres opp og ned langs kroppen, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Skulderbreddes benstilling. Tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordeltyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Akselerasjon på vekten startes fra nedre posisjon (underlaget) med et eksplosivt oppløft, som fullføres med strake armer til fullstrekk i kroppen. Deretter bøyes knær og armer raskt, slik at kroppen "kommer under" hantlene i en stabil posisjon. Mage og korsrygg stabiliserer</p>
<p><u>Stående drag til haken</u></p> 	<p>Sett: 3 x 10 pr arm</p> 	<p>Stå med strak kropp. Ha en hantel i hver hånd og la armene henge ned langs siden. Bøy i den ene albuen og løft hantlen opp langs siden til den er i brysthøyde. Albuen skal nå høyest. Senk rolig tilbake og gjenta med den andre armen.</p>
<p><u>Rotasjon rundt hodet</u></p> 	<p>Sett 3 x 10 hver vei</p> 	<p>Start i grunnstilling med en kule (bunnen ned) foran brystet og hold den i hornene. Før kulen rundt hodet med fri bevegelse.</p>