



Ranheim håndball

Bruk av treningsutstyr til

- prestasjonsfremmende trening
- reduksjon av skaderisiko



Strikk

Fokusområde: Skulder

Rotasjon utover

Start med arm inntil magen



Før arm ut til siden

Hold albuen inntil kroppen



Strikk

Fokusområde: Skulder

Rotasjon innover

Start med arm ut til siden



Før arm inntil magen

Hold albuen inntil kroppen



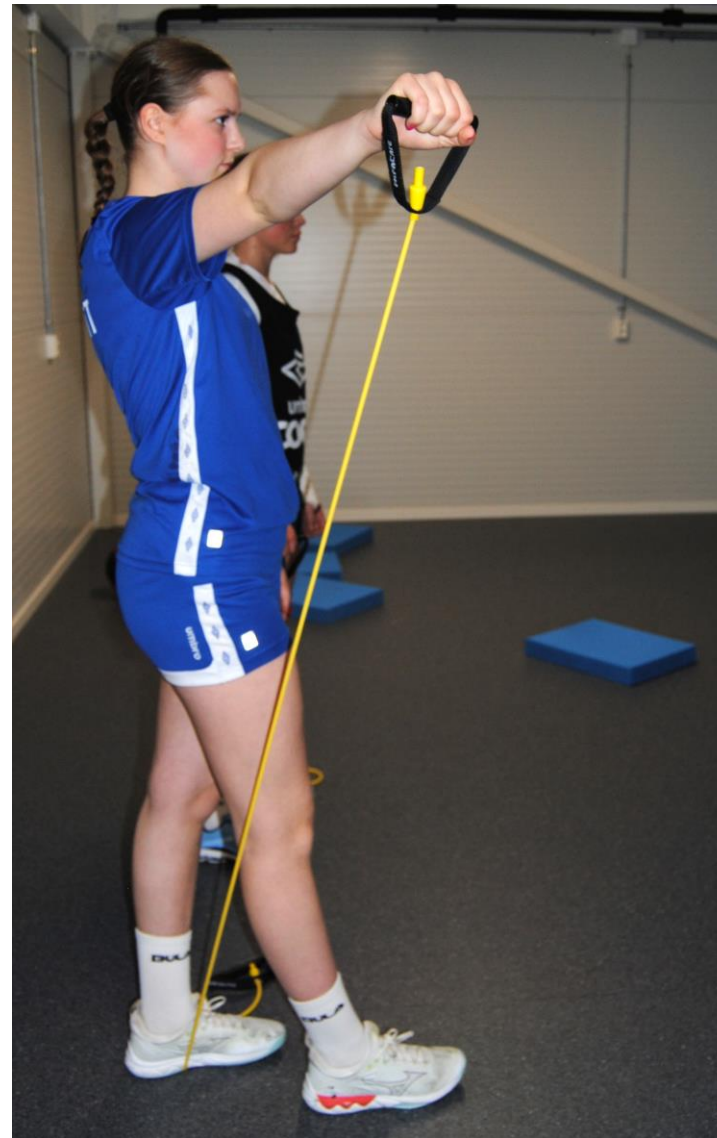
Strikk

Fokusområde: Skulder

Skrå drag

Start med arm inntil hoften

Før strak arm på skrå ut til siden

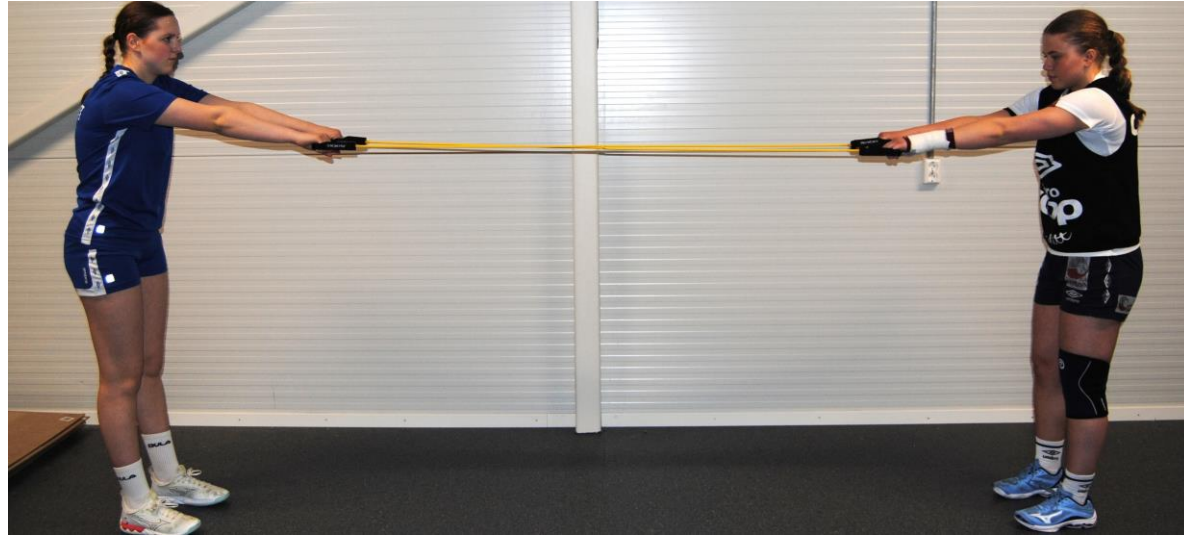


Strikk

Fokusområde: Bakside skulder

Roing

Start med skuldrene langt frem



Press albuenne bakover

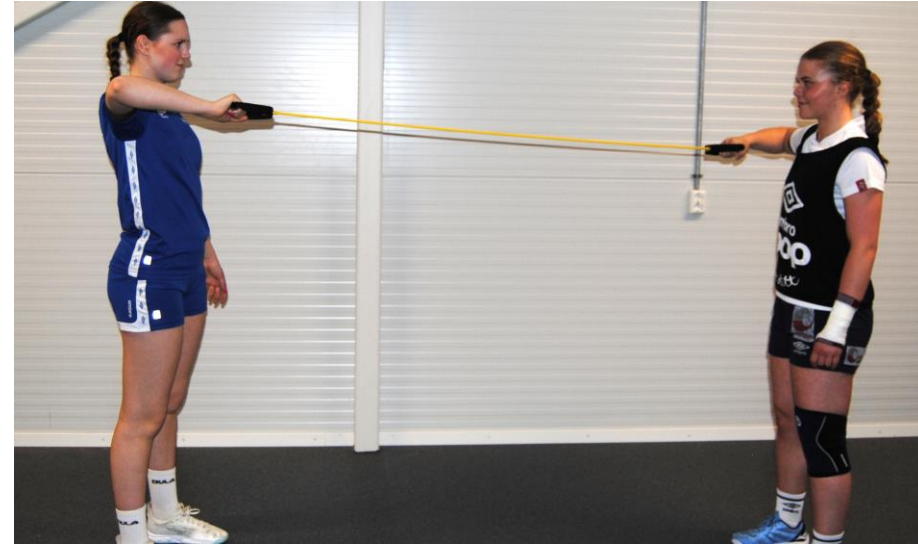


Strikk

Fokusområde: Bakside skulder

Rotasjon skulder

Hold albuen rett ut for skulder.
Hold albuen i 90 gr vinkel.



Press strikk opp og bak
Hold albuen på samme plass



Strikk

Kastøvelse

Fokusområde: Skulder

Start med arm i skuddposisjon



Utfør en kastbevegelse (raskt)



Styrke

Fokusområde: Lår / sete

Bulgarske utfall

Utgangsposisjon:



Strekk opp (raskt)



Styrke

Fokusområde: Lår / sete

Knebøy

Utgangsposisjon:



Strek opp (raskt)



Styrke

Fokusområde: Lår / sete

Spenthopp på kasse

Utgangsposisjon:



Hopp opp på kassen, med
tobeins landing:



Styrke

Fokusområde: Lår / sete

Step-ups på kasse

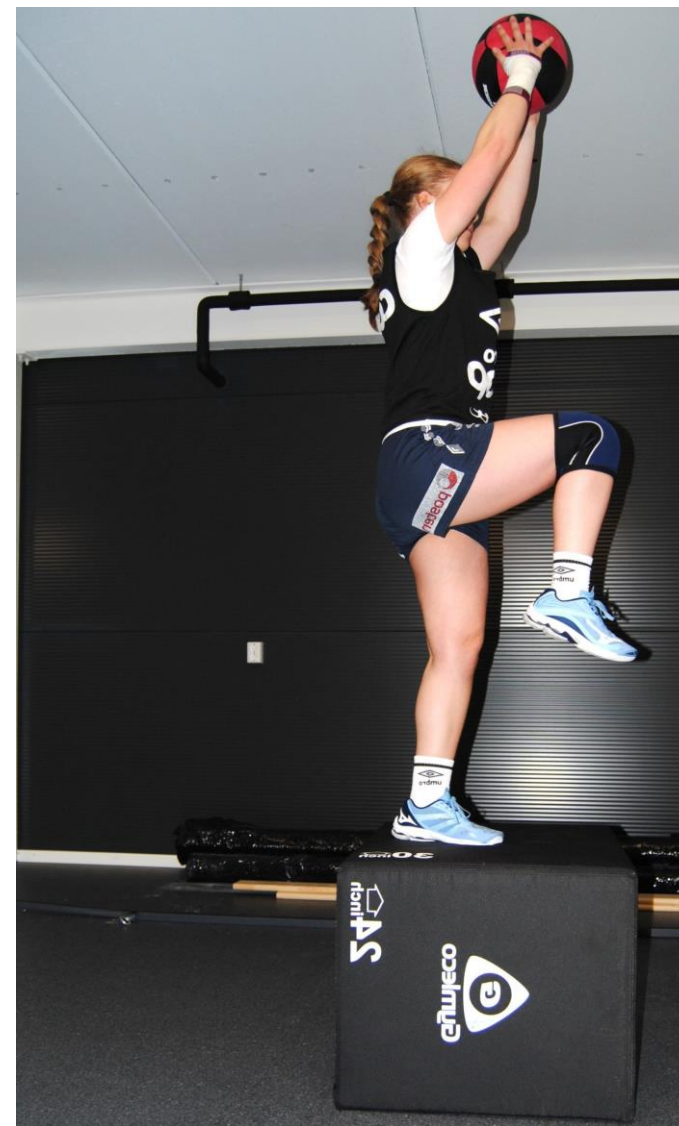
Utgangsposisjon:



Oppsteg (raskt):



Strekk helt opp – kne opp:



Styrke

Fokusområde: Legger og ankler

Tåhev

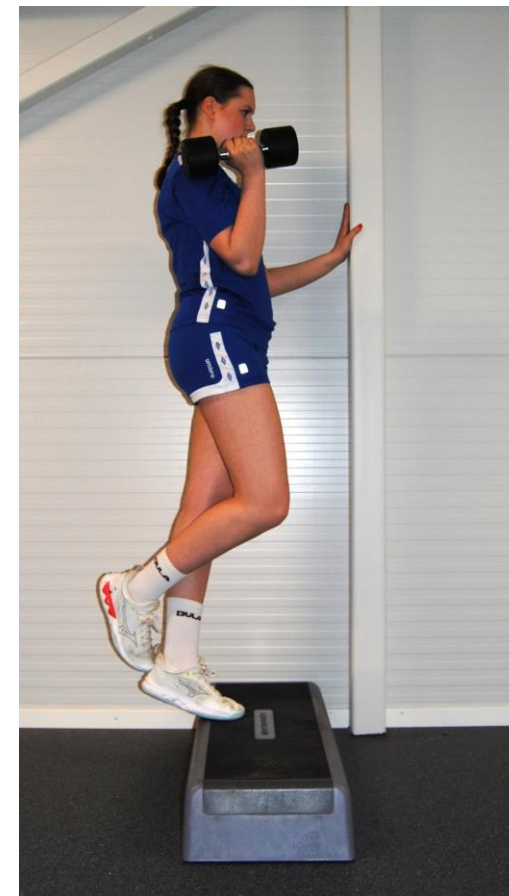
Begge beina:

Utgangsposisjon: Rask bevegelse opp på tå:



Ett bein (tyngre):

Utgangsposisjon: Rask bevegelse opp på tå:



Styrke

Fokusområde: Mage

Skrå bukmuskulatur

Kast medisnball sideveis.
Hold beina over bakken



Før ballen helt ut til siden

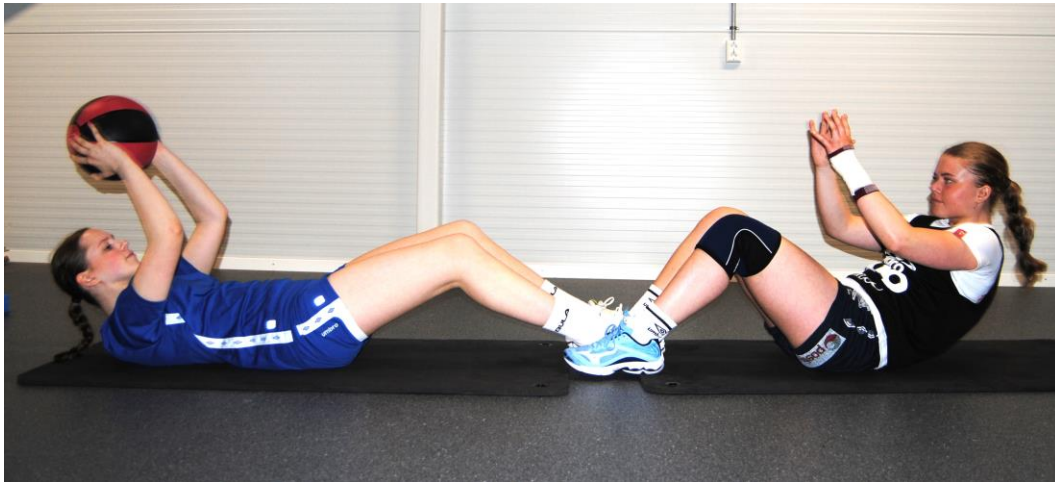


Styrke

Fokusområde: Mage

Rett bukmuskulatur

Kast medisinball – samtidig som du løfter overkroppen opp fra underlaget:



Før ballen ned mot gulvet over hodet – før du kaster tilbake:

Gjør bevegelsene samtidig



Styrke

Fokusområde: Mage

Rett bukmuskulatur

Strekk deg godt opp på tå med medisinball over hodet



Kast ball i gulvet med max kraft.
Bruk magen!

NB! Pass på at ballen ikke treffer ansiktet på vei opp igjen!



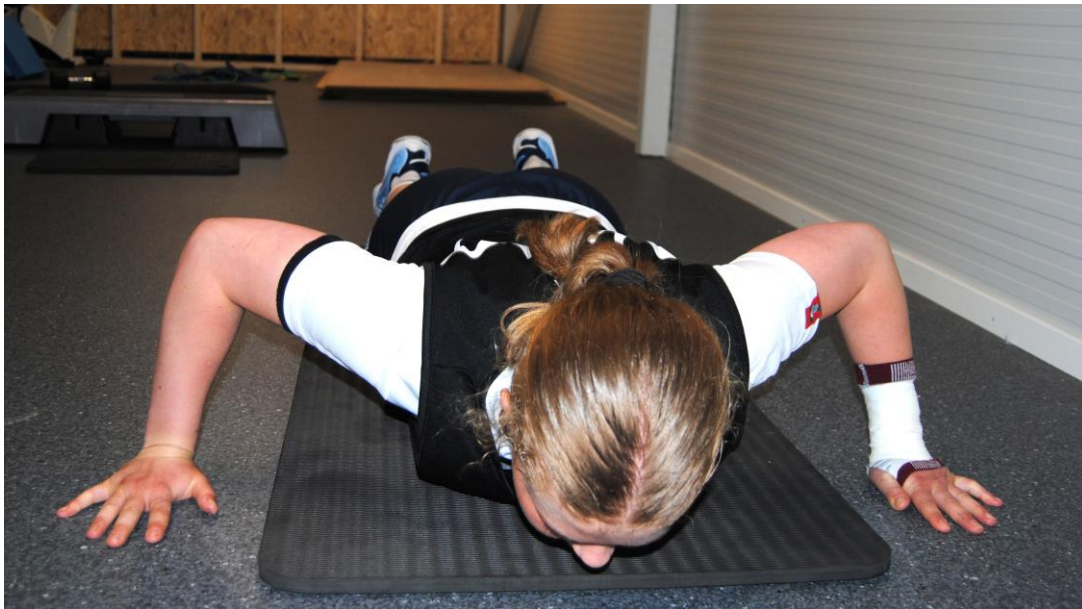
Styrke

Fokusområde: Bryst og triceps (arm)

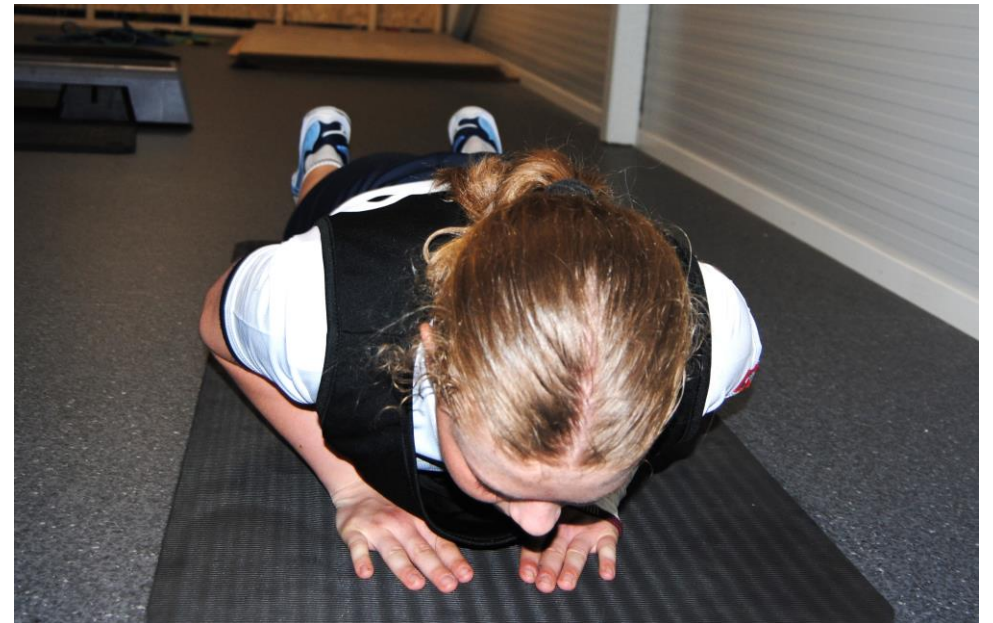
Armhevinger

Varier med smalt eller bredt grep

Bredt grep:
belaster mer bryst



Smalt grep:
belaster mer triceps



Styrke

Fokusområde: Bryst og triceps

Armhevinger

Nivå 1

Startposisjon fra knær:

Varier med smalt eller bredt grep



Brystet skal ned i gulvet:



Styrke

Fokusområde: Bryst og triceps

Armhevinger

Nivå 2

Startposisjon fra tær:

Varier med smalt eller bredt grep



Brystet skal ned i gulvet:



Styrke

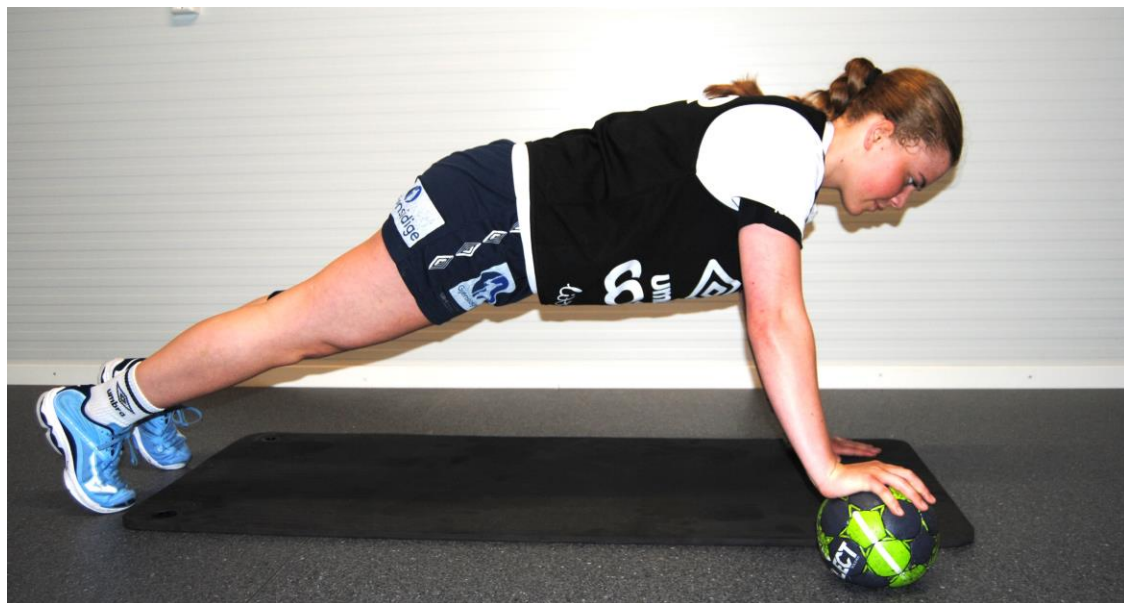
Fokusområde: Bryst og triceps

Armhevinger

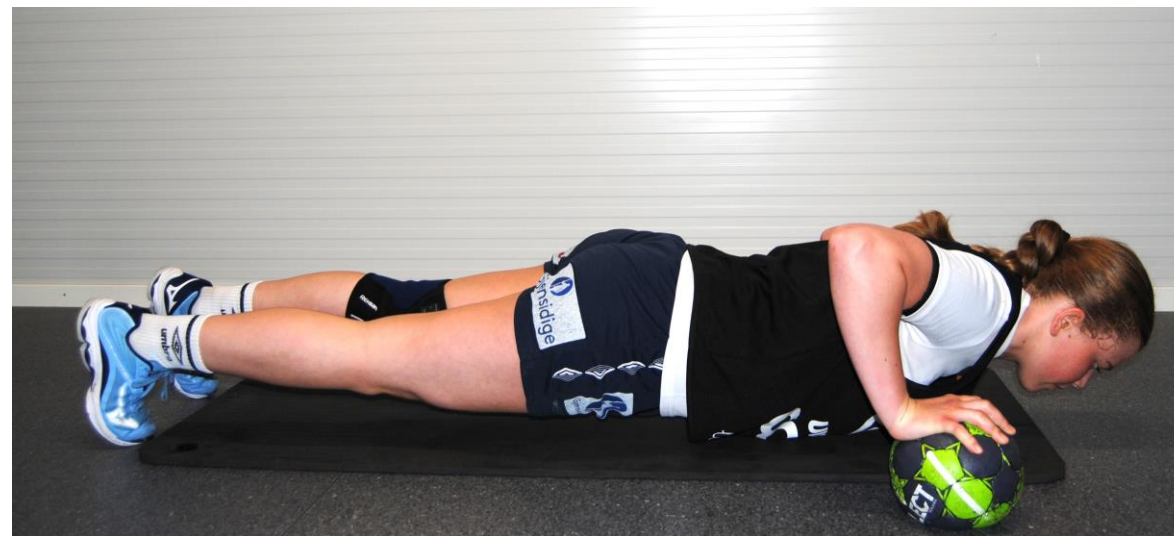
Nivå 3

Startposisjon fra tær med arm på ball:

Varier med smalt eller bredt grep



Brystet skal ned i gulvet:



Styrke

Fokusområde: Bryst og triceps

Armhevinger

Nivå 4

Startposisjon med tær på kasse:
Varier med smalt eller bredt grep



Brystet skal ned i gulvet:



Skadeforebyggende

Sideplanke

Nivå 1

Fokusområde: Mage / rygg

Hofter

Startposisjon:



Press opp hoften mot taket:



Skadeforebyggende

Sideplanke

Nivå 2

Fokusområde: Mage / rygg
Hofter

Press opp hoften mot taket, før
arm mot taket:

Startposisjon:



Skadeforebyggende

Sideplanke

Nivå 3

Fokusområde: Mage / rygg
Hofter

Startposisjon, beina på kasse:



Press opp hoften mot taket:



Skadeforebyggende

Plankeøvelse

Fokusområde: Mage / rygg

Skulderblad

Stå i plankeposisjon med strake armer – hils med annenhver arm:



Skadeforebyggende

Plankeøvelse

Fokusområde: Mage / rygg
Skulderblad

Stå i plankeposisjon med strake armer – trill ball:



Skadeforebyggende

Plankeøvelse: Supermann

Fokusområde: Mage / rygg

Skulderblad

Stå i plankeposisjon med strake armer – løft diagonalt motsatt arm og bein:

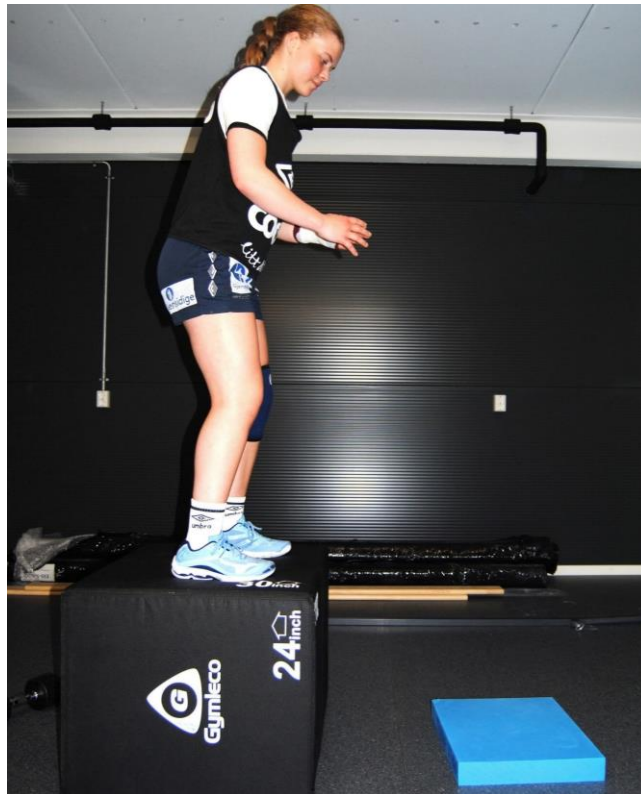


Skadeforebyggende

Stabilitet knær

Fokusområde: Knær

Hopp og landing:



Land med knær over tær:



Skadeforebyggende

Stabilitet knær

NB! Putene er glatte, gjerne legg en matte under!

Fokusområde: Knær

Ankler

Sideveis hopp med begge beina:

Land med knær over tær:



Skadeforebyggende

Stabilitet knær

NB! Putene er glatte, gjerne legg en matte under!

Sideveis hopp med ett bein:



Fokusområde: Knær

Ankler

Hofter

Land med knær over tær:



Skadeforebyggende

Stabilitet ankler

Stå på balansepute med ett bein, kast medisnball i gulvet - fra over hodet:

Fokusområde: Knær

Ankler

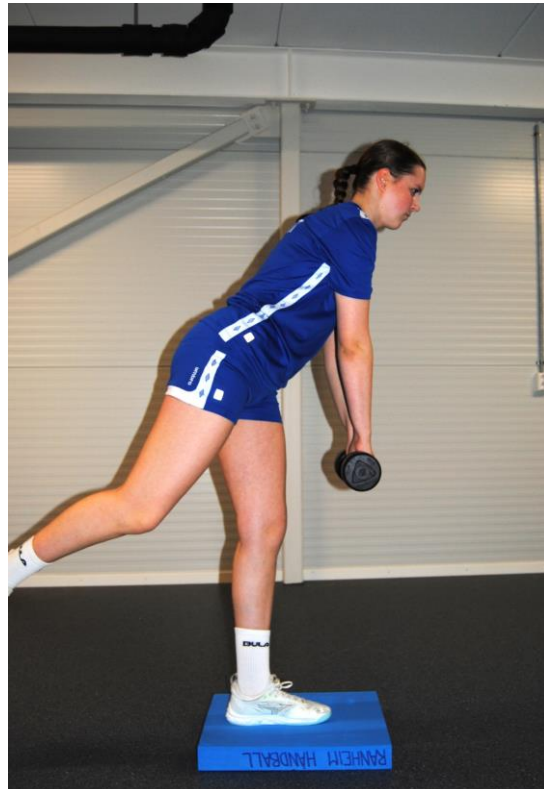
Hofter



Skadeforebyggende

Bakside lår

Stå på ett bein – gjerne på en balansepute:



Fokusområde Bakside lår
Sete og rygg

Bakerste bein opp bak, kjenn at det strekker på baksiden av låret på standbeinet: NB! Strak rygg!

Skadeforebyggende

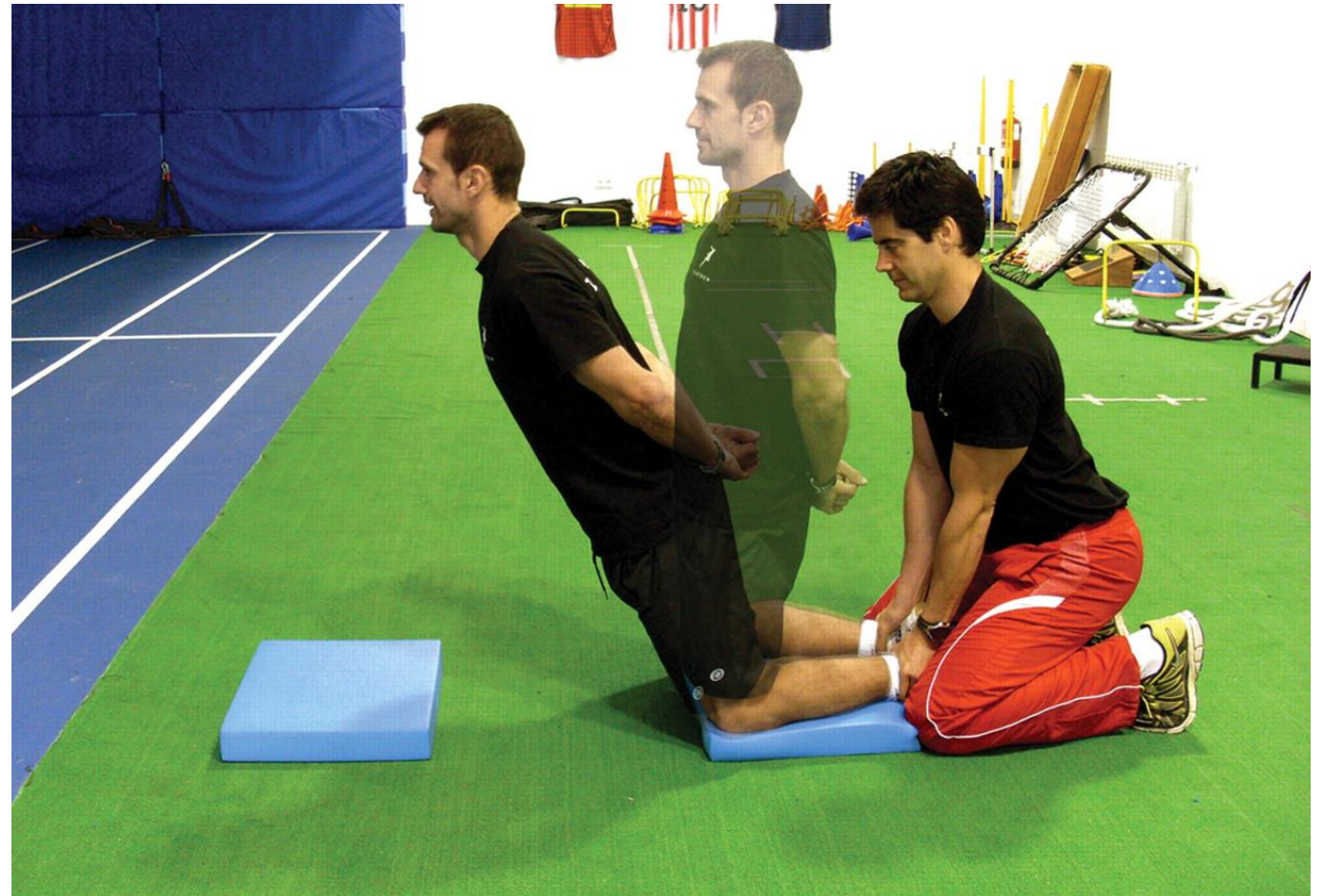
Nordic Hamstring

Fokusområde: Bakside lår
(forebyggende for kneskader)

Stå på knær. Fest
beina.

Senk deg rolig ned
mot gulvet.

Press opp igjen:



1. Bulgarske utfall
2. Armhevinger

1. Plankeøvelse: trille ball
2. Skrå drag med strikk

1. Magetrening: Ballkast sideveis to-og-to (medisinball)
2. Skuldertrening: Rotasjon utover med strikk

40 sek aktivitet / 10 sek pause

Tunge øvelser: 10 reps

Øvelsene gjøres 2 ganger før bytte av stasjon

To personer per øvelse,
4 personer per stasjon

1. Box jump
2. Magetrening: Kast rett ball rett frem to-og-to (medisinball)

1. Hopp sideveis på pute
2. Supermann

1. Roing med strikk
2. Balanse på ett bein (pute+medisinball)

Organisering av treningen:

- 8-12 repetisjoner
- 2-4 serier
- Knær over tær
- Tung motstand (tilvenningsperiode først)

Skuldertrening med moderat motstand

NB! For eldre spillere er dette kun et supplement til basis styrketrening!

Basis styrketrening:

Velg gjerne øvelser som trener flere muskelgrupper samtidig:

- knebøy
- markløft
- utfall
- benkpress
- skulderpress
- nedtrekk
- roing
- situps eller en andre øvelser som går direkte på magemusklene