

ØVELSESBANK FOR STYRKE

Dette er i tillegg til alle øvelsene vi har fra før.

Her kan du bruke en tyngde som stein, medisinball eller vannkanne. Stå med tyngden i front av kroppen, ca rett ut for skuldrene. Armene har en liten bøy. Du starter ved å trekke det ene beinet litt til side og bakover samtidig som du fører armene motsatt vei, det vil si over den foten som står fremst. Trekk/skyv tyngden helt ut i ytterstilling før du fører den over til motsatt side. Finn rytme på bevegelsen og hold tyngden oppe i skulderhøyde. Kjør 10 rep til hver side x 4-6 serier.



Her kan du bruke en tyngde som stein, medisinball eller vannkanne. Stå med tyngden i front av hodet. Før tyngden rundt hodet mot venstre/høyre. Pass på at du roterer godt ned bak nakken og strekker armene i front. Kjør 10 rep til hver side x 4-6 serier.



Her kan du bruke en tyngde som stein, medisinball eller vannkanne. Stå med bøyde knær, rumpa godt ned, hold tyngden hengende rett ned mellom beina. Før tyngden raskt rett opp over hodet med strake armer. Sørg for at du er i balanse når du stopper bevegelsen på toppen. Du kan skape god balanse ved å bøye litt i knærne når armene er på høyde med ørene. Kjør 10 rep x 4-6 serier



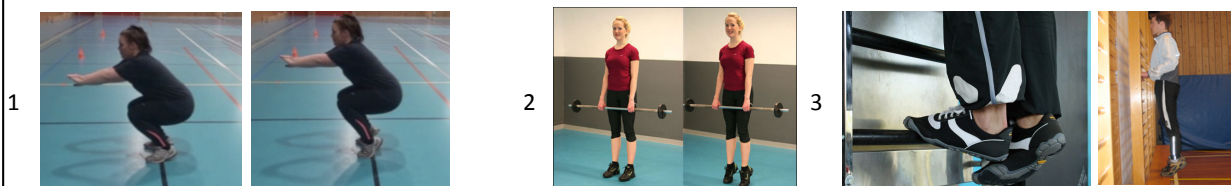
Her kan du bruke en tyngde som stein, medisinball eller vannkanne. Sitt med beina ca 10 cm over gulvet/bakken, beina litt bøyde i kryss (stabilitet). Hold tyngden i hendene. Før raskt tyngden fra side til side i høyde med magen/hofta uten at beina er i gulvet/bakken. Kjør enten 10 rep til hver side x 4-6 serier eller utfør øvelsen så raskt du kan i 30-60 sek x 4-6 serier.



Push up er en velbrukt styrkeøvelse i håndball. Denne øvelsen gir en grunnleggende god styrkeutvikling i sentrale "håndballmuskler". Dette er et par utfordrende varianter av push up. Stikkord kan være: stabilisering, skuldermuskel, brystmuskel, mage og rygg. Dette er tunge øvelser så prøv å ta 5 reps til å starte med for så og ta mer etterhvert x 3-4 serier



Øvelse 1: Dype tåhev. Stå i dykknebøy med armene foran kroppen. Gå opp på tå og senk ned til helen berører gulvet igjen. 12-20 reps x 3-4 serier. Øvelse 2: Tåhev med vekt (maks 20 kg) 20 reps x 3 serier. Øvelse 3: Tåhev på klatrevegg/høyde, på ett eller to ben. 20-30 reps 3-4 serier



Nordic Hamstring. Dette er en flott øvelse for baksiden av låret, hamstringen. Du trenger en til å holde beina eller du kan feste de under noe. 8-10 reps x 3-4 serier.

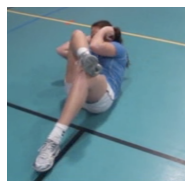


Ettbens knebøy på gulvet. Viktig her å stabilisere kne over tå og bøye så langt ned som mulig, helst til hofta er i høyde med kneet. 8-12 reps x 3-4 serier



Forskjellige situp-øvelser. Øvelse 1: 15-20 reps x 3-4 serier. Øvelse 2: Vær kreativ, med samla ben, rolig ned til siden og opp, rolig rett ned og opp igjen. Det viktigste her er stabilitet i hoftene og at bena er strake til enhver tid. Kjør på tid eller repetisjoner x 3-4 serier.

1



2



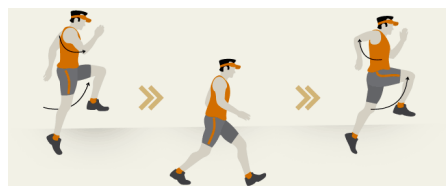
Skulderbuen. Start med noe lett, som en håndball, om du føler det blir for lett etter hvert kan du prøve med noe tyngre, vekter/steiner/vannflaske og lignende. 15-20 rep x 3-4 serier.



Dips. Strak i kroppen, armene som jobber. 20-25 reps x 3-4 serier



Sprunglauf. Lange stabiliserende hopp med høyt løft av kne. Pass på kneposisjonen i landingen. Kne over tå. Øv på å gjøre det riktig for så å trene på det. Kan være løsningen for større hurtighet/spenst. Start med 3 reps x 3 serier, deretter øke til 7-10 reps x 3 serier



Andre øvelser vi er kjent med fra før:

Sit-ups	Vanlige eller se ovenfor
Utfall	Vanlig, bakover, til sidene. For utfordring; hold en tyngde på 2-5 kg og gjør det samme.
Knebøy	Veldig viktig å tenke på knær over tær, rett i ryggen og blikket rett fram. Med/uten vekt på ryggen.
Pull-ups	Finn en gren/bruk mor eller far/en stang og løft opp. Få hjelp om du ikke kommer deg opp/ned.
Push-ups	Vanlige eller se ovenfor
KEEPER:	Øvelser Jørgen har gitt dere, som dere har vært med på og har hatt på keeperskolen. Det er også en god del øvelser på nett. Om dere vil ha noe nytt ta kontakt med Jørgen.