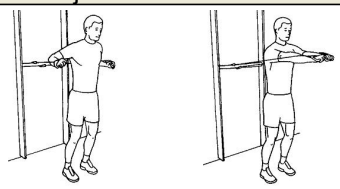
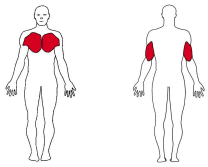
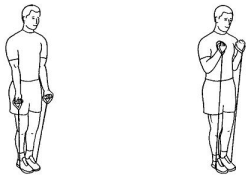
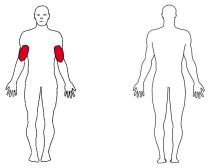
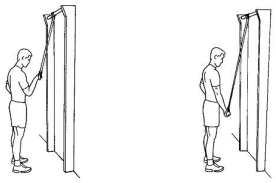
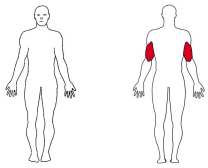
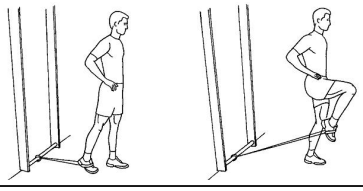
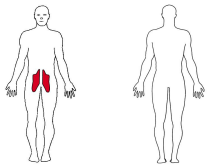
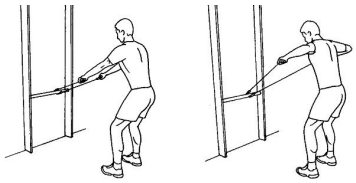
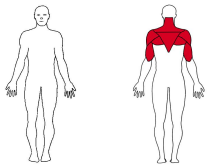
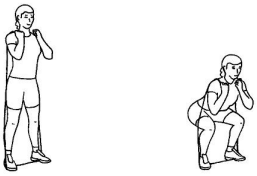
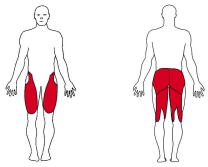
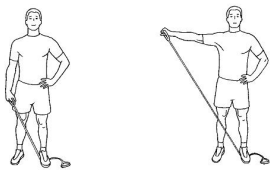
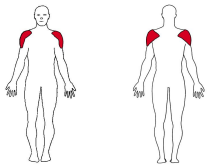
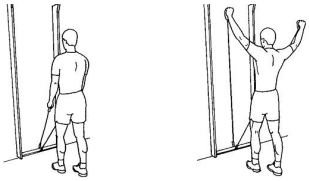
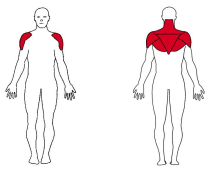
Norges Håndballforbund

For: Dommere NHF

Av: Tom Morten Svendsen

Treningsprogram Styrketrening med strikk

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående brystpress m/strikk			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest strikken i ca brysthøyde. Stå med ryggen mot ribbeveggen og hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer og press armene fram, samtidig som armene strekkes.
2 - Stående bicepscurl m/strikk 1			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albuene i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.
3 - Stående enarms triceps press m/strikk 2			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold albuen inne mot kroppen mens du presser ned slik at armen strekkes. Bytt arm.
4 - Stående kneløft m/strikk			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen på det aktive benet. Stå med ryggen til ribbeveggen. I startstillingen er benet strukket litt bakover. Løft benet fram og opp. Både hofte og kne er bøyd i sluttstillingen. Bytt ben.
5 - Stående roing m/strikk 2			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albuene og armene er hevet til skulderhøyde.
6 - Knebøy med strikk			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold i hver ende av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen
7 - Stående enarms sidehev m/strikk 2			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Stå med den aktive armen foran kroppen. Ha et godt grep om håndtaket. Løft den aktive armen ut til siden og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen. Bytt arm.
8 - Stående sidehev m/strikk 2			Tilpasskg:3 sets x 10-20 reps	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuene under hele bevegelsen.