

HANDBOLLSPROGRAM

Handboll och axelvärk hänger tyvärr ofta ihop. Många hårda kast, tacklingar i skottögonblicket och generellt tung belastning på axel och skuldror har lett till många ömma axlar. Det är en skada som har satt många handbollskarriärer på is.

Därför finns det mycket goda nyheter från Centrum för idrottsskadeforskning vid Norges idrottshögskola. Forskarna Stig Haugsbø Andersson, Roald Bahr, Benjamin Clarsen och Grethe Myklebust har hittat ett förebyggande axelprogram för handbollsspelare som verkligen fungerar!

Programmet tar tio minuter att slutföra, och kan med fördel läggas in i uppvärmningen. För bästa utdelning bör programmet utföras minst tre gånger i veckan.

Övningarna är uppdelade i tre olika program. Börja med att göra det första programmet om sex veckor, innan du går vidare till nästa. När du har gjort alla program för sex veckor vardera du går tillbaka till det första programmet och börjar om.



HANDBOLL PROGRAM 1



PLANKA TILL SIDOPLANKA

10 repetitioner x 3 varv



Ligg på mage med tårna i golvet och stöd dig på armbågarna. Armbågarna ska vara precis under axlarna, händerna peka framåt.

Sträck ut höfterna tills du är i mittposition med ryggen. Placera din kroppsvikt på din högra armbåge, samtidigt som du sträcker din vänstra arm upp mot taket. Följ vänster hand med blicken.

Håll i fem sekunder innan du roterar långsamt nedåt igen tills båda armbågarna är i golvet igen.

Upprepa med motsatt arm.

Ta en paus om du tappat kontrollen över din rygg eller höft på vägen. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus. Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning

STÅENDE Y-FLYES

10 repetitioner x 3 varv



Fäst en del av resåren på en räfflad vägg, målstolpe eller liknande, eller låt en partner hålla i resåren. Fäst resårens mitt i höfthöjd.

Börja stå, med armarna ner längs sidan. Håll ett axelbrett avstånd mellan händerna i den andra delen av resåren. Dra åt resåren genom att lyfta båda armarna rakt upp i taket till ett Y-läge.

Använd baksidan av axlarna aktivt, dra baksidan av axlarna nedåt när du lyfter armarna.

Gör övningen lugn och kontrollerad. Stanna när dina armar pekar rakt upp i taket. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus. Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

ROTATION AV ÖVERKROPP

10 repetitioner x 3 varv



Du behöver bara göra den här övningen för din kastarm. Det går att göra både med och utan handboll.

Börja på alla fyra, med knäna och handflatorna på golvet. Stå med 90 graders böj vid höfterna och händerna strax under axlarna. Håll överkroppen stilla och ryggen i mittläget. Lyft långsamt ut vänster arm åt sidan.

Vrid överkroppen och fortsätt att lyfta armen tills den pekar rakt upp mot taket.

Följ handen/bollen med ögonen.

Gör övningen lugn och kontrollerad. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus. Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

SIDLIGGANDE TÖJNING AV SKULDER

30 sekunder x 3 varv



Här behöver du bara sträcka ut armen du kastar med. Ligg på sidan, kasta ner armen i golvet, med knäna uppdragna framför dig. Låt kastarmen peka framåt framför dig. Armbågen ska vara något lägre än axeln.

Vrid armen inåt genom att applicera ett lätt tryck hand med motsatt arm. Håll i 30 sekunder innan du tar en kort paus. Upprepa tre gånger innan fortsätter till nästa övning.

Du ska känna att det sträcker sig på baksidan/utsidan av axeln. Du får stickande smärta inuti axeln kan du försöka placera armbågen något lägre.

Om träningen fortfarande är smärtsam bör du vänta sex veckor innan du försöker igen.

UTROTASION

15 repetitioner x 3 varv



Gör övningen med en handboll. Börja stå skjutställning med armbågen pekande åt sidan och handen pekar framåt. Armbågen är böjd i 90 grader grader.

Håll armbågen och axeln stilla samtidigt som du roterar handen uppåt mot taket. Sluta när fingrarna pekar rakt upp och roterar sedan nedåt igen till startpositionen



Upprepa rotationen 15 gånger innan du tar en liten paus. Om du tycker att övningen är lätt, gör 5 repetitioner extra. Gör övningen tre gånger och så är din träning klar!

ÖVERSIKT: HANDBOLLSPROGRAM 1

1: PLANKE TIL SIDEPLANKE

10 REPETISJONER × 3 RUNDER



2: STÅENDE Y-FLYES

10 REPETISJONER × 3 RUNDER



3: ROTASJON AV OVERKROPP

30 REPETISJONER × 2 RUNDER



4: SIDELIGGENDE TØYNING AV SKULDEREN

30 SEKUNDER × 3 RUNDER



5: UTADROTASJON

15 REPETISJONER × 3 RUNDER



Kumla HF
HANDBOLL

HANDBOLL PROGRAM 2



PLANKA MED PASSNING

10 repetitioner x 3 varv



Stå i planka. Håll en handboll i vänster hand. Placera din kroppsvikt på din högra hand så att du kan skicka handbollen vidare, antingen mot en vägg eller mot en partner.

Ta emot med motsatt hand med vem du skickade bollen

Ta en paus om du tappat kontrollen över ryggen eller höft under träningen. Försök att klara 10 pass innan du tar en kort paus. Tycker du övningen är lätt du tar fem extra pass.

Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning

PIL OCH BÅGE

10 repetitioner x 3 varv



Fäst en del av resåren i brösthöjd, eller låt en partner hålla i resåren. Börja stå med armarna pekande framåt. Håll resåren i höger hand. Dra åt resåren genom att dra skulderbladet och höger armbåge bakåt och rotera i överkroppen.

Dra ned baksidan av skulderbladen samtidigt som du drar armen bakåt. Följ armbågen med blicken.

Gör övningen lugn och kontrollerad. Gör 10 repetitioner på en arm innan du byter.

Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

RYGGLIGGANDE SKULDETÖJNING

30 sekunder x 3 varv



Ligg på rygg och vila en hand mot motsatt axel. Lyft din armbåge så att den pekar uppåt. Armbågen ska vara något lägre än axelhöjd. Partnern lägger en hand mot den nedre delen av din armhåla på den upphöjda armen. Försök att komma väl in i armhålan så att handen stabiliserar skulderbladet.

Sträck genom att låta partnern trycka över armbågen till motsatt sida. Håll i 30 sekunder innan du tar en kort paus. Upprepa tre gånger innan du fortsätter till nästa övning.

Du ska känna att det sträcker sig på baksidan/utsidan av axeln. Om du upplever en stickande smärta inuti axeln kan du placera armbågen lite lägre. Om träningen fortfarande är smärtsam bör du vänta sex veckor innan du försöker igen.

SLÄPP OCH GRIP

10 repetitioner x 3 varv



Börja i stående skjutställning med armbågen pekande åt sidan och handen pekande framåt. Armbågen är böjd i 90 grader.

Håll en handboll i handen. Börja med att rotera armen långsamt mot golvet, släpp sedan handbollen och försök ta tag i den igen så fort du kan.

Koncentrera dig på att hålla din armbåge i samma position under hela rörelsen. Bollen ska inte ligga på golvet utan ta tag 5–10 cm nedanför där du tappar den.

Släpp och greppa handbollen 15 gånger innan du byter till motsatt arm. Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner.

Upprepa tre gånger med båda armarna.

ÖVERSIKT: HANDBOLLSPROGRAM 2

PLANKE MED PASNING

10 REPETITIONER x 3 RUNDER



PIL OG BUE

10 REPETITIONER x 3 RUNDER



RYGGLIGGENDE SKULDERTØYNING

30 SEKUNDER x 3 RUNDER



SLIPP OG GRIP

15 REPETITIONER x 3 RUNDER



HANDBOLL PROGRAM 3



ARMHÄVNING MED PRESS

10 repetitioner x 3 varv



Ligg på mage med tårna i golvet. Placera händerna axelbrett isär och i huvudhöjd. Utför en armhöjning och tryck sedan överkroppen i vinkel bakåt mot tårna. Koncentrera dig på att hålla ryggen i mittläget under hela övningen.

Sänk dig långsamt tillbaka till startpositionen innan du trycker upp dig igen.

Ta en paus om du tappat kontrollen över din rygg eller höft under träningen. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus.

Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

LUGN SÄNKNING AV ARM

10 repetitioner x 3 varv



Du behöver bara göra denna övning med kastarmen. Fäst en del av resåren i golvet eller lämna en partner på resåren.

Börja stå med armarna ner längs sidan. Håll i resåren med kastarmen. Dra åt resåren genom att lyfta upp kastarmen som vid ett kast.

Försök att sänka armen långsamt igen från kastpositionen. Gör övningen lugn och kontrollerad. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus.

Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

SKULDERPRESS MOT VÄGG

10 repetitioner x 3 varv



Stå med ryggen mot en vägg och benen 10–15 tum från väggen. Luta dig mot väggen och gör ryggen lång. Håll armbågarna rakt ut åt sidan och händerna pekar upp mot taket. Målet är att huvud, axlar, brösttrygg och höft ska nudda väggen.

Applicera ett lätt tryck med undersidan av armarna händerna mot väggen (motsvarande tryck på cirka ett kilo) samtidigt som du trycker armarna parallellt uppåt.

Sträck upp armarna så högt du kan innan du drar ner armarna igen. Håll samma tryck mot väggen på vägen ner. Gör övningen lugn och kontrollerad. Gör 10 repetitioner innan du tar en kort paus.

Om du tycker att övningen är lätt, ta fem extra repetitioner. Upprepa tre gånger innan du går vidare till nästa övning.

SIDLIGGANDE eller RYGGLIGGANDE SKULDERTÖJNING

30 sekunder x 3 varv



Byt till att anstränga axeln i sidled från program 1 eller anstränga axeln i rygg från program 2.

KAST BAKÅT

20 repetitioner



Du behöver bara göra denna övning med kastarmen. Sätt dig på huk med höger fot framför dig. Vänster knä vilar på golvet. Partnern står tre meter bakom dig med en handboll. Lyft din högra arm och titta tillbaka över axeln.

Ta emot bollen som din partner kastar mot dig. Sänk handen till höfthöjd innan du lyfter armen och kastar tillbaka bollen till din partner. Ta och kasta handbollen 20 gånger.

Målet är att göra både tillbaka-kastet och mottagandet av bollen med samma rotationsrörelse i axeln som när du kastar bollen framåt.

Försök därför att hålla armbågen så stilla som möjligt under både kast och mottagning.

ÖVERSIKT: HANDBOLLSPROGRAM 3

1: ARMHEVING MED SKYV

10 REPETISJONER x 3 RUNDER



2: ROLIG SENKNING AV ARM

10 REPETISJONER x 3 RUNDER



5: KAST BAKOVER

20 REPETISJONER



3: SKULDERPRESS MOT VEGG

10 REPETISJONER x 3 RUNDER



4: SIDELIGGENDE eller RYGLIGGENDE SKULDERTØYNING

30 SEKUNDER x 3 RUNDER

