

Forebygging av skulderproblemer i håndball

Programmet består av fem øvelser og gjennomføres som en del av oppvarmingen, minimum tre ganger per uke. De fem øvelsene skiftes ut hver sjette uke. Dersom du ikke rekker hele programmet før hver trening/kamp, kan du splitte det opp i løpet av en uke.

Følg oppgitt antall repetisjoner ved oppstart.

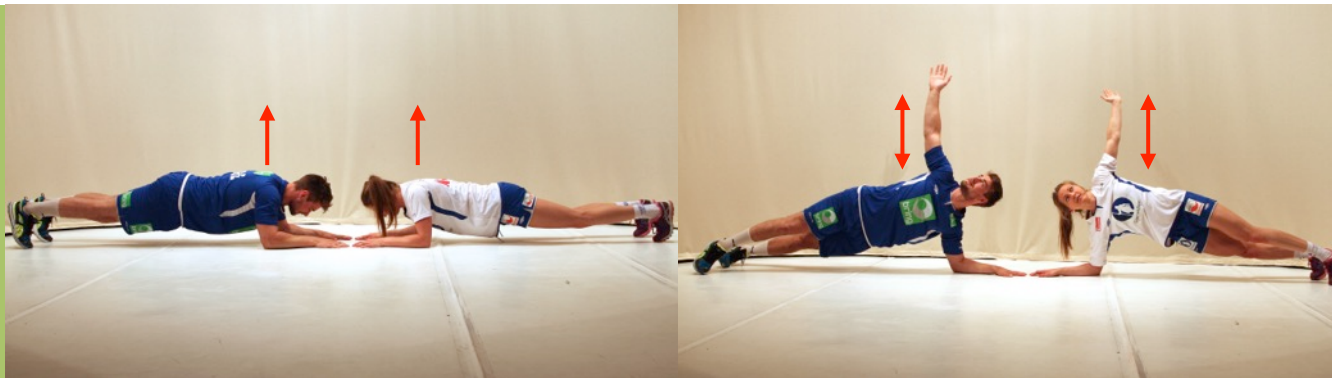
For å gjøre programmet mer utfordrende kan du øke antall repetisjoner, skifte til en strammere strikk eller bruke en liten vektball i stedet for en håndball.

Dersom du opplever smerte under utførelse av øvelsene bør du redusere belastningen og kontakte en fysioterapeut.

Gå inn på www.skadefri.no og se video av øvelsene.

Øvelse 1

Uke 1-6

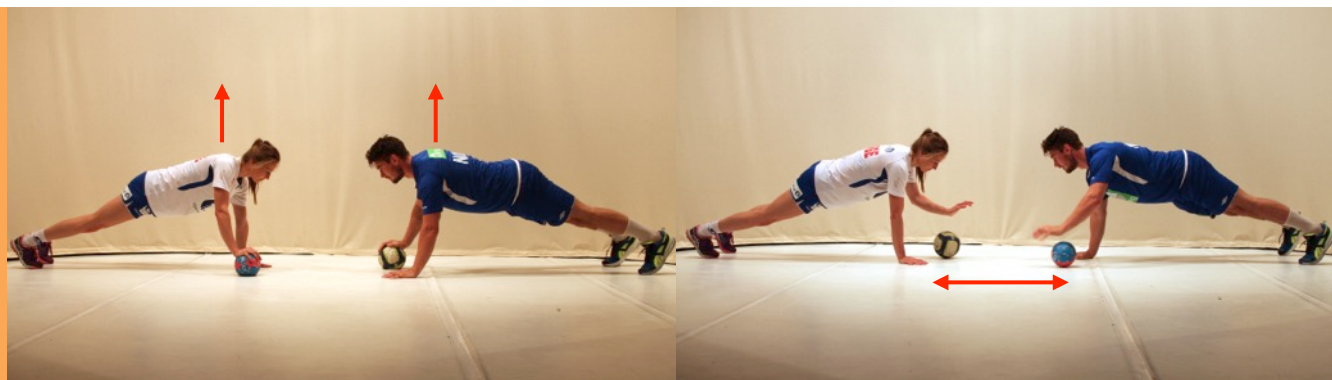


Rotasjon av overkropp

Push-up pluss posisjon* på albue
Roter opp mot taket med strak arm
Følg hånden med blikket
Vekselsvis mot høyre og venstre

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 7-12

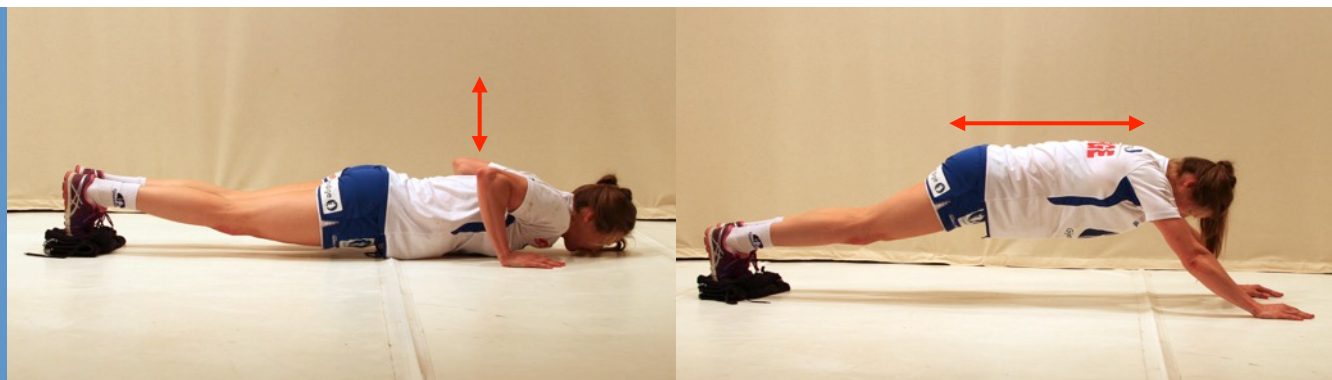


Planke med pasning

Par øvelse
Push-up pluss posisjon*
Trill ballen til hverandre
Annenhver hånd

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 13-18



Push-up pluss med skyv

Push-up pluss posisjon*
Skyv kroppen bakover
Unngå svai i ryggen
Returner til startposisjon

3 x 8-16 repetisjoner

Etter uke 18: varier mellom de ulike øvelsene

* Push-up pluss posisjonen inntar du ved å presse hendene/albuene mot gulvet mens du presser skulderbladene fremover og ut mot siden

Øvelse 2

Uke 1-6



Stående Y-flyes*

Par øvelse
Løft brystet, trekk skuldrene bak/ned
Trekk strikken mot taket i en Y-posisjon
med begge armene

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 7-12



Pil og bue*

Par øvelse
Start med å trekke skulderen bak/ned
Fortsett ved å trekke strikken bakover
med armen og roter mot samme side

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 13-18



Rolig senkning av arm*

Par øvelse
Stram strikken ved å trekke den opp i
skuddposisjon med 2 hender
Senk deretter rolig med en hånd til
utgangspunktet
(3 sekunder)

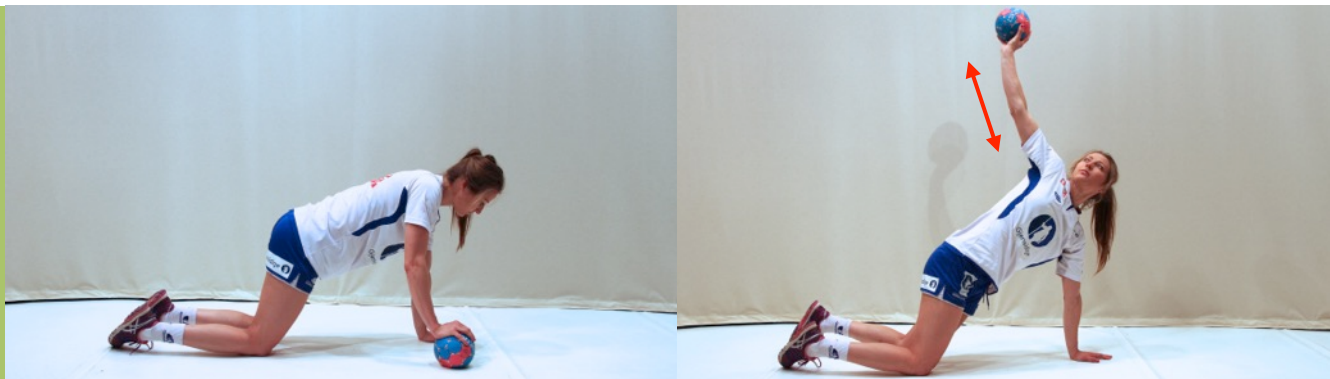
3 x 8-16 repetisjoner

Etter uke 18: varier mellom de ulike øvelsene

* Løft brystet og trekk skuldrene bak og ned før du starter øvelsen

Øvelse 3

Uke 1-6

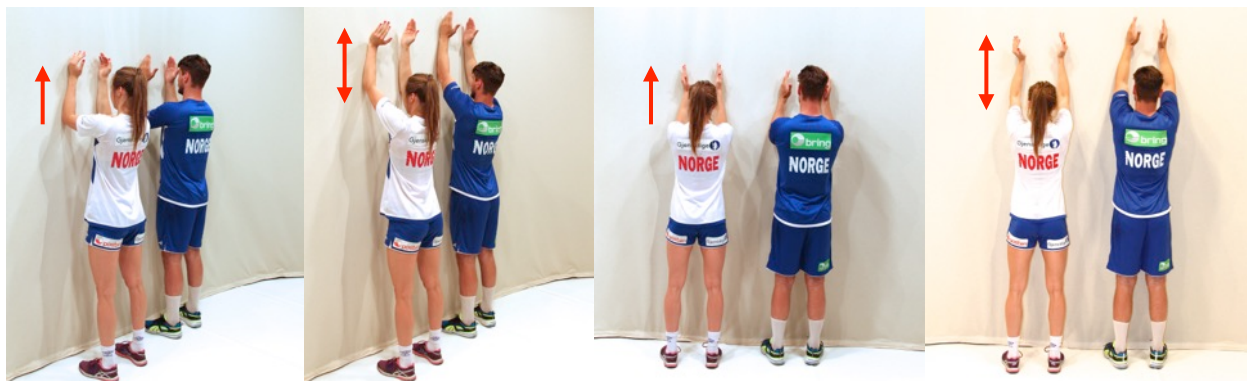


Rotasjon av overkropp

Roter opp mot taket med strak arm
Følg ballen med blikket
Vekselsvis mot høyre og venstre

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 7-12

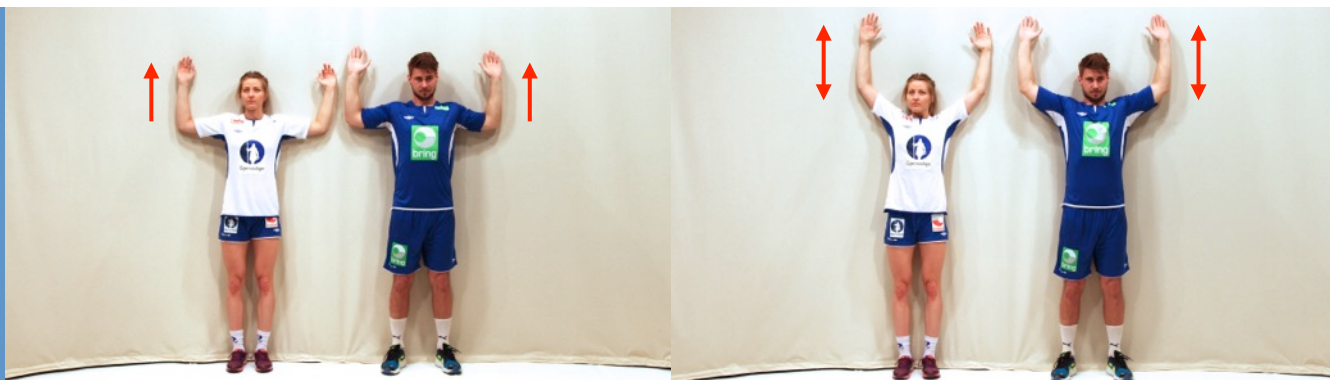


Albu glidning langs vegg

Stå med albue plassert mot en vegg
Press albue opp langs vegg
Hold underarmene parallelle
Unngå svai i ryggen

3 x 8-16 repetisjoner

Uke 13-18



Skulderpress mot vegg

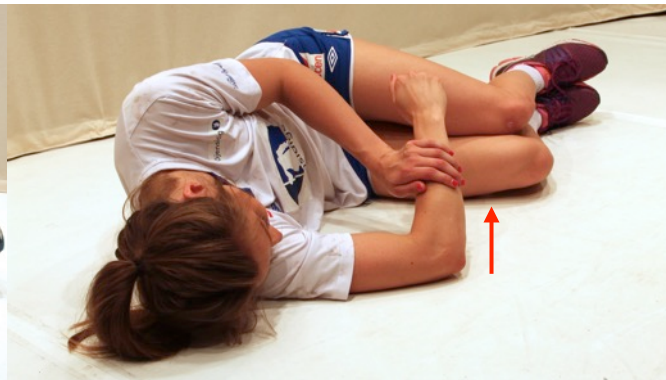
Press armene opp langs vegg
Sørg for at hender, underarmer, hode og
rygg er i kontakt med vegg

3 x 8-16 repetisjoner

Etter uke 18: varier mellom de ulike øvelsene

Øvelse 4

Uke 1-6 / 13-18



Sideliggende skuldertøyning

Ligg på siden på skulderbladet
Plasser skulderen litt under 90°
Press hånden ned mot gulvet
(innover rotasjon)

3 x 30 sekunder

Uke 7-12 / 18-24



Ryggliggende skuldertøyning

Par øvelse
Plasser skulderen litt under 90°
Partner stabiliserer skulderbladet med
ytterste hånd og presser albuen over
midtlinjen med motsatt hånd

3 x 30 sekunder

Etter uke 24: varier mellom de ulike øvelsene

Øvelse 5

Uke 1-6



Utover rotasjon*

Albue og skulder plasseres i 90°
Start med en håndball, evt liten vektball
for større utfordring

3 x 10-20 repetisjoner

Uke 7-12



Slipp og grip*

Albue og skulder plasseres i 90°
Slipp ballen og grip den umiddelbart
Returner til startposisjon
Start med en håndball, evt liten vektball
for større utfordring

3 x 10-20 repetisjoner

Uke 13-18



Kast bakover*

Par øvelse
Partner kaster ball over skulder
Grip ballen og kast tilbake
Start med en håndball, evt liten vektball
for større utfordring

3 x 10-20 repetisjoner

Etter uke 18: varier mellom de ulike øvelsene

* Løft brystet og trekk skuldrene bak og ned før du starter øvelsen