

## Sommarträning 2019 Backa HK P06 – P12 - 2019

Här kommer ett Sommarträningsprogram som fokuserar på rörlighet.

Vill gärna att ni gör detta 2 gånger per vecka, under sommaren, gärna tillsammans med kompisar i laget.

Övningarna är anpassade för Handbollsspelare och gynnar er spelare i form av koordination och rörlighet på planen inför vår nya säsong 2019/2020 med massor av kul och handbollsspelande.

### UPPVÄRMNING

Löpning/Jogging – ca 2-3 km

### RÖRLIGHETSTRÄNING

#### 1A. Från stående till liggande och tillbaka till stående

Ger ökad rörlighet i: Fotled, knäled och ljumskar.



#### Instruktioner

Stå med armarna sträckta framåt, rulla bakåt och sträck benen upp mot taket. Rulla sedan tillbaka upp till stående position. Om det känns svårt, prova gärna med att ta hjälp av händerna för att resa dig upp. Sträva dock efter att klara detta utan att använda händerna.

#### Repetitioner och set

6–10 repetitioner per träningstillfälle, gärna inlagt i uppvärmningen.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 1C. Squat eller benböj med pinne över huvudet

Ger ökad rörlighet i: Fotled, knäled, lumskar och övre rygg.



a



b



c



#### Instruktioner

Stå rakt upp med en pinne på axlarna. Gör en så kallad squat och arbeta upp och ner med pinnen mot taket. Svårighetsgraden kan varieras beroende på fotledens utgångsvinkel.

a) med hämlarna högt, b) plan fot, c) med tårna högt

#### Repetitioner och set

4–6 repetitioner, upprepa 1–3 gånger.

### 3C. Spagat mellan stolar eller bänkar

Ger ökad rörlighet i: Höftböjaren (Iliopsoas), framsida lår (Quadriceps) samt baksida lår (Hamstrings) på det främre benet.



#### Instruktioner

Placera händerna på stolsitsarna. Sträck ut benen och anpassa kraften med hjälp av armarna. Använd gärna sockor eller en gammal bit heltäckningsmatta att glida på. Denna övning kan enkelt tränas hemma.

#### Repetitioner och set

20–30 sekunder per ben, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

#### 4A. Gå på alla fyra framåt med sträckta ben

Ger ökad rörlighet i: Baksida lår (Hamstrings) och rygg.



##### Instruktioner

Gå på alla fyra framåt med sträckta ben och hela handen i golvet. Försök att gå med händer och fötter så nära varandra som möjligt. Försök också att pressa ner häälarna i marken om möjligt.

##### Repetitioner och set

Gå 10–15 meter.

#### 4C. Sträck ut baksida lår med hjälp av pinne

Ger ökad rörlighet i: Baksida lår (Hamstrings).



##### Instruktioner

Läs en pinne under det böjda knät och försök att sträcka benet uppåt med flexad fot. Håll foten i det övre läget i två sekunder och återgå sedan till utgångsläget.

##### Repetitioner och set

15–20 sekunder per ben, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 7A. Brygga

Ger ökad rörlighet i: Övre rygg, mage och skuldror.



#### Instruktioner

Ligg på rygg med böjda ben och händerna vid öronen. Sträck upp mot sträckta armar och ben. Försök att hålla fötter och knän samman. Se till att arbeta med rätt teknik så att ryggen är så "rak" som möjligt och inte med en "knäck" i ländryggen. OBS! Det är i skulderpartiet som sträckningen ska ske, inte i svanken.

#### Repetitioner och set

Håll i 10-20 sekunder, upprepa 1-3 gånger.

### 7C. Skulderpress

Ger ökad rörlighet i: Övre rygg och skuldror.

#### Instruktioner

Stå med höften böjd och med händerna på en plint eller ribbstol. Pressa ner bröstet och skulderna mot golvet. Prova också med att hålla armarna i kors (naturligtvis med båda varianterna, vänster arm över höger och vice versa).

#### Repetitioner och set

Håll i 10-20 sekunder, upprepa 1-3 gånger.



**VI SATSAR!**

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



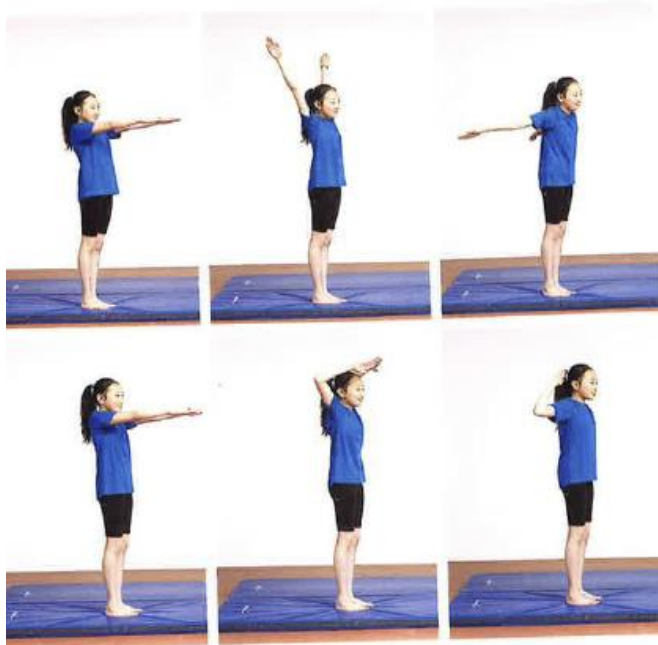
Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 8A. Stående skulderrotation

Ger ökad rörlighet i: Skulderleden.



#### Instruktioner

Stå upp. Rotera i axlarna med såväl böjda armar som sträckta armar. Ska armarna vara sträckta så ska de verkligen vara sträckta. Rotera armarna åt båda hållen. Försök att göra så stora rörelser som möjligt.

#### Repetitioner och set

10–20 rotationer med vardera böjda och sträckta armar och åt båda hållen. Det vill säga totalt 40–80 rotationer.

### 8C. Vrängning med gummiband

Ger ökad rörlighet i: Skulderleden (denna övning ger också styrka i ytterläget).

#### Instruktioner

Stå gärna på knä. Håll ett gummiband med armarna sträckta framför dig. Arbeta utåt-inåt med sträckta armar och lyft samtidigt armarna uppåt och runt (vrängning) så att de kommer ner bakom ryggen och sedan fram igen.

#### Repetitioner och set

Arbeta under 30–60 sekunder, upprepa 1–3 gånger.



## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisings-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



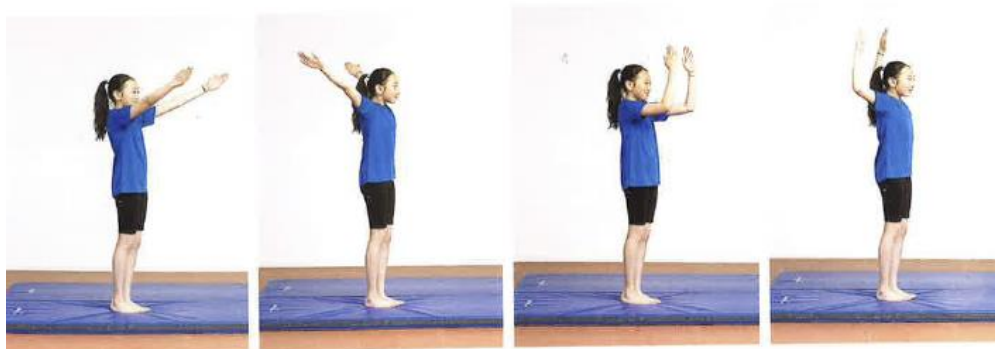
Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 9A. Bröst

Ger ökad rörlighet i: Bröstmuskulaturen.



#### Instruktioner

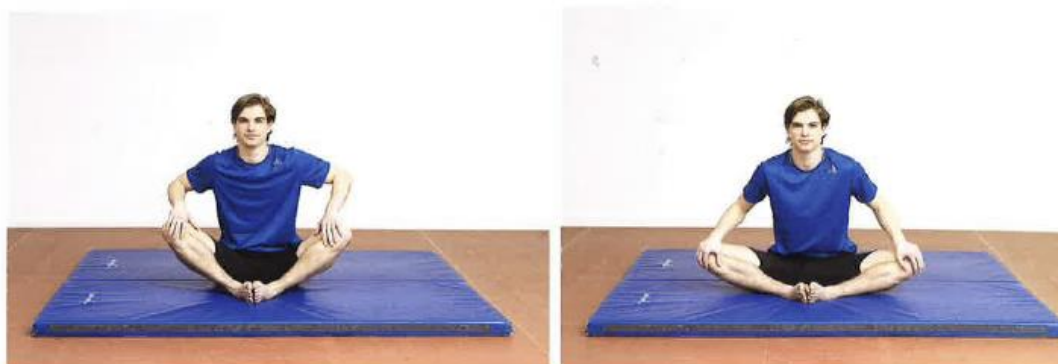
Stå upp. Lyft ut armarna i olika positioner så att det stramar i bröstmuskulaturen.  
Variera mellan helt sträcka eller lätt böjda armar.

#### Repetitioner och set

Arbeta under 15–30 sekunder, upprepa 1–3 gånger.

### 10A2. Skräddarsittande – pressa knäna neråt

Ger ökad rörlighet i: Insida lår (Adduktorena).



#### Instruktioner

Sitt i skräddarposition med fötterna mot varandra. Placera händerna på knäna och pressa dem nedåt.

#### Repetitioner och set

Pressa knäna nedåt 10–20 gånger, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

**10A3. Skräddarsittande – sträck framåt**  
Ger ökad rörlighet i: Insida lår (Adduktorena).



**Instruktioner**

Sitt i skräddarposition med fötterna mot varandra. Sträck ut händerna rakt framför dig i ögonhöjd. Gunga eller sträck dig framåt så långt du kan och återgå till startpositionen.

**Repetitioner och set**

Gunga eller sträck dig framåt 10–20 gånger, upprepa 1–3 gånger.

**11A1. Stående sidoböjning**

Ger ökad rörlighet i: Latissimus dorsi och de sneda magmusklerna.



**Instruktioner**

Stå upp med lätt delade ben. Sträck en arm rakt upp över huvudet och den andra rakt ned. Böj eller gunga åt den sida där armen hänger nedåt. Böj åt både vänster och höger sida.

**Repetitioner och set**

Gunga 2 gånger åt vardera sida, upprepa detta 6–10 gånger.

**VI SATSAR!**

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 12A1. Grensittande – böjning åt sidan

Ger ökad rörlighet i: Insida lår (Adduktoreerna) och överkroppens sidomuskulatur.



#### Instruktioner

Sitt i grensittande med raka ben. Sträck vänster arm rakt upp över huvudet och höger arm mot underlaget och böj sedan kroppen mot höger sida. Gör samma sak omvänt mot vänster.

#### Repetitioner och set

Gunga 10–20 gånger åt vardera sida, upprepa 1–3 gånger.

### 13A1. Höftvipp

Ger ökad rörlighet i: Ljumskar och baksida lår (Hamstrings).



#### Instruktioner

Sitt med ena benet sträckt framåt och det andra böjt ut 90 grader från kroppen med föten i marken. Balansera med en hand i marken på sidan vid det sträckta benet. Sträck den andra armen rakt ut från kroppen. Vippa sedan knät mot marken framåt och pressa sedan bakåt så långt som möjligt **genom** att rotera i höften.

Detta är en perfekt övning att lägga in i uppvärmningen för idrottare som har problem med ljumskarna.

#### Repetitioner och set

Genomför 6–15 gånger per ben, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks





### 14A2. Kryss på mage

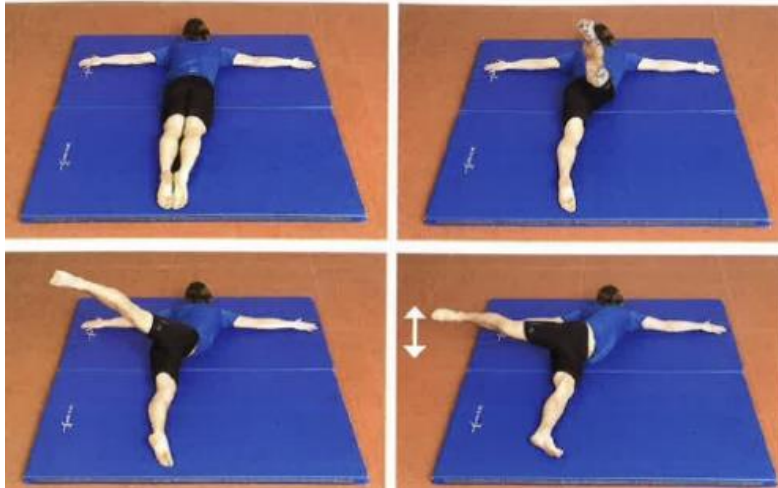
Ger ökad rörlighet i: Sneda och raka magmusklerna samt framsida lår. Hela den främre delen av kroppen.

#### Instruktioner

Ligg på mage med armarna rakt ut från kroppen. Lyft det ena benet och lägg det i kryss över det andra. Vippan sedan med foten upp och ner mot underlaget. Håll båda skulderna helt nere i marken. Upprepa rörelsen med andra benet.

#### Repetitioner och set

10–15 gånger per sida, upprepa 1–3 gånger.



## AVSLUTNING / STRECHNING

### 2B. Gluteusstretch med kamrat

Ger ökad rörlighet i: Stora sätesmuskeln (Gluteus maximus).



#### Instruktioner

Ligg på rygg med en stående partner framför som roterar benet och med tag om knä och fot pressar mitten av underbenet mot centrum på bröstet. Håll det fria benet sträckt och kroppen rak. Det är viktigt med en god kommunikation så att kamraten inte pressar för hårt. Lika mycket press ska läggas på fot och knä.

#### Repetitioner och set

Håll i 20–30 sekunder, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisings-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks



### 3B. Stretcha höftböjaren

Ger ökad rörlighet i: Höftböjaren (Iliopsoas) och framsida lår (Quadriceps).



#### Instruktioner

Ligg på kanten av en plint (eller ett bord) med ett ben hängande löst och avslappnat. Böj det andra benet i höften så mycket som krävs för att hela ryggen ska ligga mot underlaget. Kamraten pressar sedan knät på det avslappnade benet neråt (håll gärna i höften). I det nedersta läget kan kamraten även pressa underbenet mot plinten med hjälp av knä och ben. Det är viktigt med en god kommunikation så att kamraten inte pressar för hårt.

#### Repetitioner och set

20–30 sekunder per ben, upprepa 1–3 gånger.

### 4C. Sträck ut baksida lår med hjälp av pinne

Ger ökad rörlighet i: Baksida lår (Hamstrings).



#### Instruktioner

Lås en pinne under det böjda knät och försök att sträcka benet uppåt med flexad fot. Håll foten i det övre läget i två sekunder och återgå sedan till utgångsläget.

#### Repetitioner och set

15–20 sekunder per ben, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



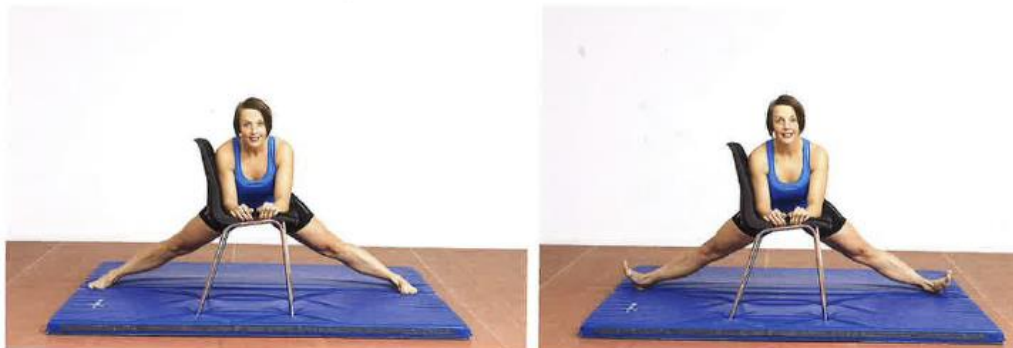
Backa  
Handbollsklubb



backahksharks

### 5C. Split med hjälp av stol

Ger ökad rörlighet i: Muskler på insida lår (Adduktörerna) och baksida lår (Hamstrings).



#### Instruktioner

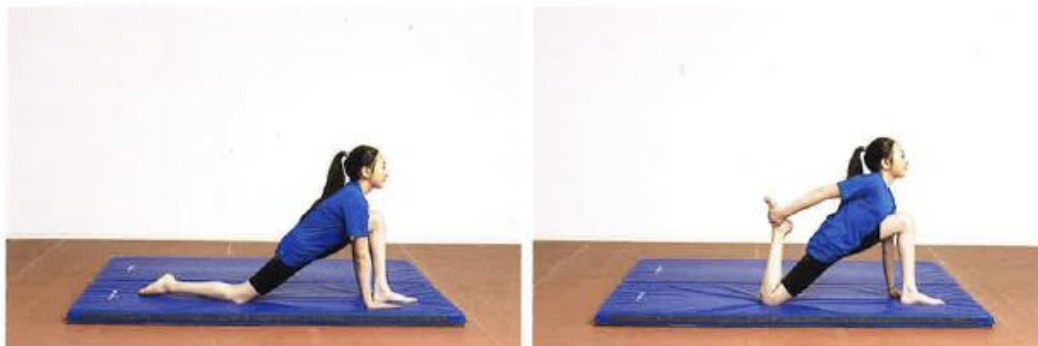
Håll händerna på en stol och glid långsamt ut mot split. Anpassa trycket på händerna efter din rörlighetsnivå. Variera med att rotera höften så att fötterna pekar uppåt.

#### Repetitioner och set

Arbeta i 20–30 sekunder, upprepa 1–3 gånger.

### 6A. Framsida lår

Ger ökad rörlighet i: Framsida lår (Quadriceps) och höftböjare (Iliopsoas).



#### Instruktioner

Stå brett med ena benet framåt med foten i golvet och böjt i knäleden, det andra benet bakåt med knät i golvet och böjt. Böj det bakre benet i knäleden och pressa höften neråt.

#### Repetitioner och set

Håll i 15–30 sekunder per ben, upprepa 1–3 gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisings-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



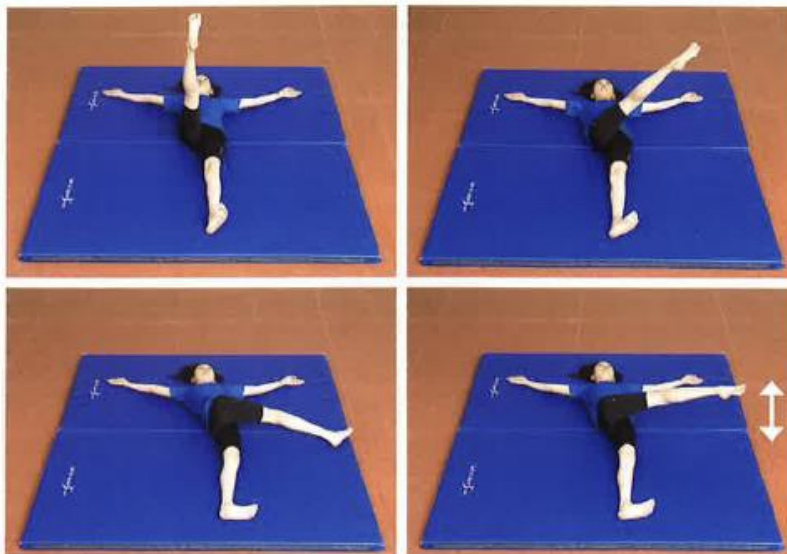
backahksharks

### 14A1. Kryss på rygg

Ger ökad rörlighet i: Rygg och länd samt baksida lår (Hamstrings). Hela den bakre delen av kroppen.

#### Instruktioner

Ligg på rygg med armarna rakt ut från kroppen. Lyft det ena benet och lägg det i kryss över det andra. Vippa sedan med foten upp och ner mot underlaget. Håll båda skuldrorna helt nere i marken. Upprepa rörelsen med andra benet.



#### Repetitioner och set

10–15 gånger per sida,  
upprepa 1–3 gånger.

Bra jobbat – Slut!

### EXTRAPASS 1

För er som vill träna lite extra så kör gärna nedan styrkepass – även det anpassat för Handbollsspelare.

Styrkeövningar - Tänk på att vid samtliga övningar där vi står upp att ha en bra hållning, alltså rak i ryggen, svanka rygglutet, tryck ut bröstkorgen. En god balans, dra ner på tempot.

Fokus på tekniken i övningarna, spänn ALLTID mage och rygg.

Bra APP med intervall klocka – Intervalsec för Iphone. För Android – Runtastic timer

Cirkelträning – Gör x-antal repetitioner. Sedan gör du nästa övning, upprepa x antal ggr tills du gjort alla övningar alla gånger.

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks



– En ledande idrottsförening.  
Med glädje utvecklas vi tillsammans.

### Överkropp & Mage

- Sit-up. Uppvikta knä och fötter i luften. Sakta med god teknik. 3x20
- Armhävningar 8 sekunders (4 s ner och 4 s upp=totalt 8 s på varje) 3x5
- Höftlyft med benen raka och rakt upp, försök nå taket! 3x20
- Armhävning med fokus på axlarna, position fällkniv med tryck på axlarna. 3x7
- Sit-up fällkniv. Sträva efter att alltid ha både armar och ben i luften hela tiden. 3x15

### Ben & Mage

- Burpees med armhävning 3x10
- Sneda Sit-up. Händerna på öronen och armbågen rör motsatt knä. 3x20
- Tåhävningar. Gå upp på tå, räkna till 3 och gå ner. 3x30
- Finnen Bakåt. Fokus på rak kroppsposition. 3x12
- Upphopp med 90 graders knävinkel vid position nere, tryck ifrån! 3x15
- Utfallssteg vartannat ben 3x40

### Rygg & Överkropp

- Rygglyft. Klapp både framför huvudet och bakom ryggen i ett svep, ner mellan varje. 3x15
- Dips. Sitt på bänk med händerna pekandes framåt. Böj armarna, tricepsövning. 3x15
- Veva hopprep över huvudet med rak arm uppåtsträckt. Bägge armar 1 min (x4) 3 ggr
- Veva hopprep med arm rakt utsträckt åt sidan. Bägge armar, bägge hållen 1 min (x4) 3 ggr
- Hoppa hopprep snabbt tempo, enkelhopp (ett vev-ett hopp) 6x1 min

Lycka till!

Trevlig Sommar  
Ledarna Backa Sharks P06/P12

---

## VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb  
Box 4112  
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:  
Kansli, Klubblokal &  
Klubbshop  
Skälltorps Sporthall  
Selma Lagerlöfs Torg 20  
422 48 Hisings-Backa

Telefon: 031-23 82 16  
Fax: 031- 22 63 06  
Bankgiro: 5128-5575  
Email: kansliet@backahk.se  
Hemsida:



Backa  
Handbollsklubb



backahksharks