

SKHK Damer
Sommarprogram
Axelkontroll och boll



Axelkontroll syftar till att förbättra stabilitet och styrka i skuldra och axel och därmed förhindra handbollsrelaterade skador.

Övningarna görs i lugnt tempo under 30 sekunder och upprepas 3 gånger.

- * **Stående Y-flies med gummiband.** Fäst gummibandet vid golvet. Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg. Lyft armarna uppåt mot taket så de formar ett Y och för dem sedan långsamt tillbaka.
- * **Bågskytten med gummiband.** Fäst gummibandet rakt framför dig. Stå med ena foten snett framför den andra och med rak rygg. Håll gummibandet i ena handen och dra armen bakåt och samtidigt rotera bålen, spänn bågen.
- * **Stående utåtrotation med gummiband.** fäst gummibandet rakt framför dig. Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg. Håll armen i axelhöjd och 90 graders vinkel i armbågen så hand och underarm pekar rakt fram. Vrid armen bakåt tills armen pekar rakt upp och gå sedan tillbaka till utgångsläget.
- * **Skulderkontroll push plus.** Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Låt bröstkorgen sjunka ned mot golvet men håll bålen rak. Pressa därefter upp bröstkorgen mot taket och håll bålen rak.

Det är viktigt att hålla igång skottarmen för att undvika att belastningen blir för stor när vi ökar upp mängden handbollspass igen. Tänk på att alltid vara ordentligt uppvärmd i axeln innan du använder boll. Gör övningarna mot en vägg

- * **Sittande kast med båda händerna bakom huvudet 15st**
- * **Sittande kast med vänster sida mot väggen 15st**
- * **Sittande kast med höger sida mot väggen 15st**
- * **Handbollsskott.** Du anpassar nivån efter hur du känner dig i axeln, om du känner dig trött i axeln lägger du dig på en lägre nivå. Känns allt bra kan du öka nivån.
Nivå A = 15 skott på 50% av max, 10 skott på 70%
Nivå B = 15 skott på 50% av max, 10 skott på 70% och 5 skott på 90%
Nivå C = 15 skott på 60% av max, 10 skott på 80% av max och 5 skott på 100%
Nivå D = 15 skott på 70% av max, 10 skott på 85% och 5% på 100%