

TRÄNINGSPROGRAM

Namn: FAIK handboll

Datum: 22 juli 2021

1. Magliggande press ihop skuldra



2 x 10 reps
1 X per dag (x =
gång)

2. Utåtrotation



3 x 10 reps

3. Rodd



3 x 10 reps

4. Press över huvudet



3 x 10 reps

5. Armhävning m. G-band



3 x 10 reps

6. Hollow Hold sänka ben



3 x 10 reps

- Följ anvisningarna från din sjukgymnast noggrant.
- Försök att rapportera smärtskattning för varje övning på en skala från 0 (ingen smärta) till 10 (outhärdlig smärta).
- Observera även hur lätt övningen är på en skala från 0 (mycket lätt) till 10 (mycket hårt).
- Fortsätt inte med övningen om smärtskattningen genom utövandet är högre än 6, och informera din sjukgymnast om det.

TRÄNINGSPROGRAM

Namn: FAIK handboll

Datum: 22 juli 2021

7. Utåtrotation rak armbåge



3 x 10 reps

8. Skorpionen



2 x 16 reps

9. Korkskruven



2 x 20 sek

10. Bakåtböjning



2 x 15 reps

Anteckningar

Mitt förslag Innan match: utåtrotation rak och böjd armbåge, stående rodd och press över huvudet, 2x10.

- Följ anvisningarna från din sjukgymnast noggrant.
- Försök att rapportera smärtskattning för varje övning på en skala från 0 (ingen smärta) till 10 (outhärdlig smärta).
- Observera även hur lätt övningen är på en skala från 0 (mycket lätt) till 10 (mycket hårt).
- Fortsätt inte med övningen om smärtskattningen genom utövandet är högre än 6, och informera din sjukgymnast om det.