

2,5 timers temadag Solbjerg Håndbold

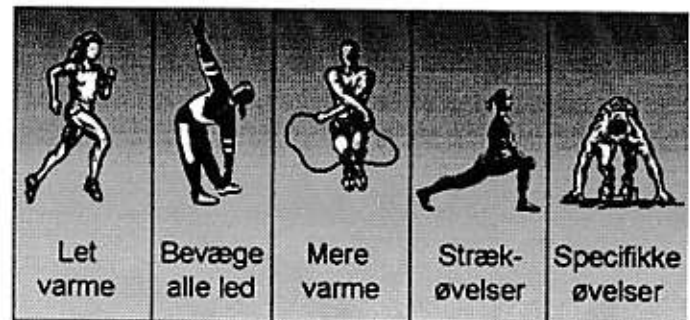
1. 30 minutters teori:

- Skadens oprindelse (muskel, sener, led) (Daniel)
- Inflammationens faser (opheling) (Daniel)
- Biomekanik med udgangspunkt i skulderen i forhold til håndbold som aktivitet (Benjamin)

2. 15 minutters opvarmning (et eksempel på den gode opvarmning). (Daniel)

- Rølig aktivering med let løb mm.
- Ledbevægelighed
- Funktionelle øvelser
- Øget aktivitetsniveau i høj zone på "Borg skala"

10-30 minutter



3. 30 minutters skulder forebyggelsesprogram (Benjamin)

4. 30 minutters knæ/ankel forebyggelsesprogram (evt. to separate programmer) (Daniel)

5. 30 minutters core/ryg forebyggelsesprogram (Benjamin)

6. Evaluering (Fælles)

- Hvordan kan i implementere dette i hverdagen?
- Hvad har i fået med herfra?
- Uafklarede spørgsmål?

Opvarmning – Solbjerg

Formålet med opvarmning er at tilpasse kroppen til den aktivitet, der følger efter. Gennem opvarmningen kan man øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader.

Temperaturen i kroppen stiger i forbindelse med opvarmningen og skal være mindst 10 minutter.

Denne temperaturstigning øger præstationsevnen ved den efterfølgende fysiske aktivitet pga. føl.:

1. Enzymaktiviteten stiger med stigende temperatur. Derfor foregår de kemiske processer, der har med stopskiftet at gøre, hurtigere i cellerne.
2. Blodet fører ilt fra lungerne ud til cellerne, hvor det afgives. Når kroppen opvarmes, sker denne proces hurtigere og mere effektivt.
3. Nerveledningshastigheden øges; dermed bedres kroppens evne til at koordinere, dvs. at vore bevægelser udføres så præcist og bevægøkonomisk som muligt.
4. Viskositeten i vævsvæskerne bliver mindre, dvs. at de flyder lettere. Dette gælder også i leddene, som smøres og lettere kan føres til yderstilling.
5. Pulsstigningen og den øgede iltoptagelse i kroppen betyder at kredsløbet hurtigere er klar til den efterfølgende aktivitet.

Ovennævnte faktorer betyder også, at risikoen for akutte skader mindskes, når man varmer op inden en aktivitet. Jo større fysisk krav den efterfølgende aktivitet stiller, desto større er risikoen for skader, hvis man ikke varmer op først. De uopvarmede muskler er stive, og udsættes de for pludselige træk eller belastninger, kan der opstå fiberskader, hvor muskelvæv og bindevæv rives over med efterfølgende blødning og inflammation i vævet til følge.

15 minutters opvarmning (et eksempel på den gode opvarmning).

1. Rolig aktivering med let løb mm. 2-3 min. (Musik = Ung kniv)

Drible rundt i feltet med 1 bold hver, mister man bolden, så er der straf.:

1. Langsomt løb til midten.
2. Sidelæns løb til midten
3. Gadedrenge hop til midten.
4. Løb til modsatte ende

2. Ledbevægelighed 2-3 min. (Musik = 7 years)

Stor rundkreds – deduktiv ledbevægelighed (follow the leader)

1. Columna rotationer
2. Arm sving unilateralt.
3. Feje sving
4. Diagonal armsving (arm til modsatte fod)
5. Dreje ankler på gulv
6. tå/hælløft
7. dynamiske stræk lysken
8. dynamiske stræk lunge med overkrop rotation.
9. høje knæløft
10. diagonal spark

3. Styrke/Funktionelle øvelser med makker: 4-5 minutter. (ACDC – Back in black)

<https://haandboldnationen.dk/opvarmningsoevelser-til-haandbold/>

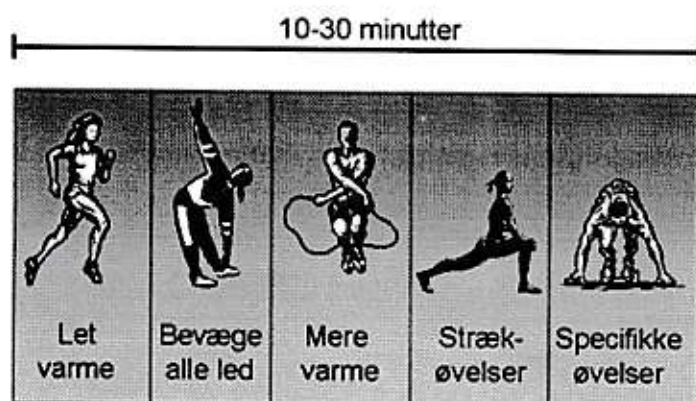
1. Squat med en arms låsning.
2. Squat med diagonal spark mod makker.
3. Omvendt op at stå/ned at sidde (med ryggen mod hinanden)
4. Partner skulder pres med løftede ben. partner ligger modstand.
5. Begge har løftet ben i siddende – nu roteres benene modsat hinanden, så den ene kører under og den anden kører over.
6. Partner bend over row. Stående partner arbejder.
7. Symmetriske armbøjninger

4. Øget aktivitetsniveau i høj zone på "Borg skala" 2 min. (Macklemore – cant hold us)

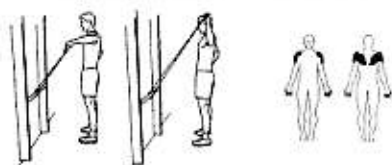
Høj puls.

2 hold står på samme bane streg i modsatte hjørner. Indhentningsløb – når det ene hold når det andets ende (langsommeste mand) så slutter legen.

Opvarmningen har udgangspunkt i nedenstående model. Men specifikke øvelser til håndbold er målrettet håndboldtræning og vi skal bare give dem et indblik i opbyggelse af en god opvarmning med intensitet og indhold.



Skuldertræning



1. Stående skulderrotation opad m/elastik

Fastgør elastikken dybt i ribben. Stå med front mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen. Drej i skulderleddet så håndtaget føres op, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

Evt. udføres på ét ben

Sæt: 3 , Reps: 15



2. Slip og modtag bold

Stå med ca. 90° fleksion og abduktion i skulderen, hold bolden i hånden med albuen flekteret ca. 90°. Roter langsomt indad i skulderleddet samtidig med at du slipper bolden. Forsøg at fange bolden igen. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Evt. udføres på ét ben

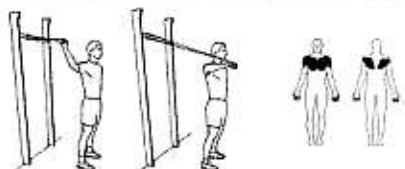
Sæt: 3 , Reps: 20



3. Sideliggende udadrotation i skulderen/ m. elastik

Lig på siden på en måtte oven på en elastik. Lig med den øverste arm ned langs siden med bøjet albue så underarmen hviler på maven. Hold elastikken i den øverste hånd og før den ud til siden.

Sæt: 3 , Reps: 15



4. Stående skulderrotation nedad m/elastik

Fastgør elastikken højt i ribben. Stå med ryggen mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armene er løftet ud fra kroppen og bøjet ca. 90 grader i albuen. Drej i skulderleddet, så håndtaget svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

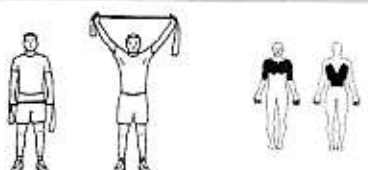
Evt. udføres på ét ben

Sæt: 3 , Reps: 15



5. Bearcrawl bagover

Start i push-ups stilling. Bevægelsen starter ved at gå bagover med højre fod og venstre arm, før venstre arm og højre fod går også føres bagover. Fod og arm arbejder diagonalt.



6. Dynamisk stabilitet skulder

Stå med en elastik i hænderne. Tommelen skal pege opad og albuen er let bøjet. Før armen op over hovedet og ned igen med et træk i elastikken udad. Når du kan dette uden problemer kan elastikken vibreres under hele øvelsen.

Øvelsen kan også laves i rygliggende stilling.

Sæt: 3 , Reps: 15

Knæ - forebyggelsesprogram



1. Udfald med bagerste fod på en stol

Niveau 1: Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.

Niveau 2: Efter bøjet sætter du fra og laver et hop med standbenet - find balancen igen når du lander og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 12 til hvert ben



2. Etbens balance på pude (bøjede knæ)

Niveau 1: Stå på en pude eller fold en måtte og stå på den. Stå på et ben med lidt bøjet knæ. Hold det andet ben ud i luften og tag om hoften med hænderne. Vær påpasselig med at holde knæet og tæerne og forsøg at holde balancen.

Niveau 2: luk øjnene

Niveau 3: få en makker til at give dig små skub mens du har lukket øjnene

Sæt: 3 , Reps: 30-45 sek



3. Glute bridge walkouts, arme ud til siden

Niveau 1: Almindelig bækkenløft

Niveau 2: bækkenløft med et bens stræk

Niveau 3: Lig i rygliggende med begge ben bøjet, armene ud langs siden. Løft bækkenet opad ved at strække ud i hoften. Hold hoften strakt og tag korte skridt udad på hælene til benene er næsten strakte. Vend tilbage med korte skridt og stands når fødderne er under knæene. Sænk bækkenet ned til udgangspositionen. Gentag skiftevis ud og ind.

Sæt: 3 , Reps: 12



4. Hop fremad 1

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Før armene bagud og bøj knæene. Sæt af med armene og hop fremad så langt du kan. Gentag.

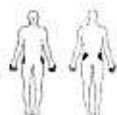
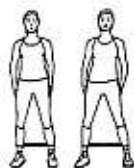
Sæt: 3 , Reps: 10 meter



5. The Diver

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæledet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt.

Sæt: 3 , Reps: 12 til hver side



6. Sidelæns gang m/ elastik

Tag små skridt sidelæns med fødderne pegende lige frem. Hold mave- og ballemuskulatur aktiveret.

Sæt: 3 , Reps: 10 meter til hver side

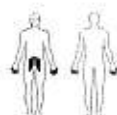


7. Hinkning sidelæns

Stå på venstre fod. Tag et hink til venstre og et hink til højre side. Gentag. Skift fod.

Vigtig: Knæet bør pege lige ud over foden.

Sæt: 3 , Reps: 12 til hver side



8. Frem, bagud, indad og udad med ben m/elastik

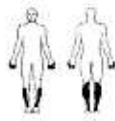
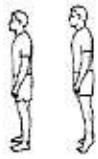
Niveau 1: Stå med vægten på et ben. Fastgør elastikken til et stoleben eller en bænk og løft det modsatte ben væk fra stolen/bænken. Overkroppen skal holdes mest muligt i ro under hele bevægelsen. Roter kroppen så alle bevægelser bliver trænet.

Niveau 2: Bøj standbenet en smule

Niveau 3: Stå på ujævnt underlag (måtte, pude, vippebræt)

Sæt: 3 , Reps: 10 til hver bevægelse

Ankel - forebyggelsesprogram



1. Tåhæv 1

Stå på gulvet med ca hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

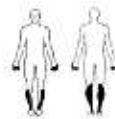
Sæt: 3 , Reps: 12



2. Læg 3

Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 30 sek. og byt ben.

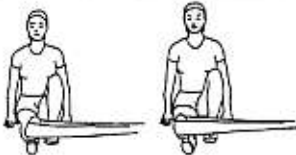
Sæt: 3 , Reps: 20 sek til hver side



3. Hælløft til hælstand

Stil dig på tæer, sænk dig ned. Løft så forfoden, således at du står på hælen

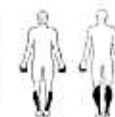
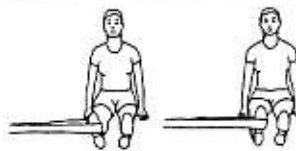
Sæt: 3 , Reps: 12



4. Langsiddende eversion af ankel m/elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med den aktive side vendt bort fra det sted elastikken er fastgjort. Træk det modsatte ben op for at give plads til elastikken. Med elastikken fastgjort rundt om ydersiden af foden, drejes anklen udad i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

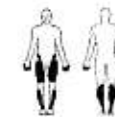
Sæt: 3 , Reps: 12 til hver side



5. Langsiddende inversion af ankel m/elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med den aktive side vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Med elastikken fastgjort rundt om indersiden af foden, drejes anklen indad i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

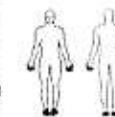
Sæt: 3 , Reps: 12 til hver side



6. Dybt hælløft

Stå i siddestilling med armene frem foran kroppen. Gå op på tæer og hold stillingen i nogle sekunder, eller sænk tilbage med det samme. Gentag flere gange mens den siddende stilling holdes.

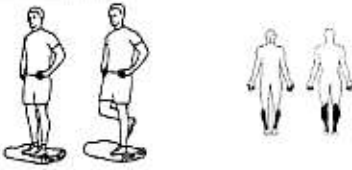
Sæt: 3 , Reps: 12



7. Løft fodranden mod elastik

Sid på en stol og fastgør en flad elastik rundt om forfoden på det aktive ben. Elastikken fastgøres så under den anden fod. Løft den midterste del af fodranden uden at hæl eller tæer løftes fra underlaget. Marker slutpositionen, vend tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen.

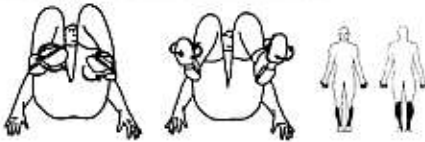
Sæt: 3 , Reps: 12 til hver side



8. Etbens balance på pude (strakt knæ)

Stå på en balance pude eller fold en måtte og stå på den. Stå på et ben med strakt knæ. Hold det andet ben ud i luften og hold hofteakset med hænderne. Vær påpasselig med at holde knæ og tå i linje med hinanden.

Sæt: 3 , Reps: 30 sek



9. Rulle ankler udover

Lig på ryggen med bøjede ben og rul anklerne udover.

Sæt: 3 , Reps: 20 rotationer

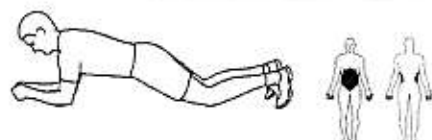
Core/ryg - forebyggelsesprogram



1. Knæfirestående knæløft

Stå på alle fire med neutral stilling i ryggen og tæerne under dig. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft knæene nogle cm op fra gulvet. Ånd ind og sænk knæene igen på udånding. Stillingen i ryggen opretholdes under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Reps: 12



2. Planken, albuer - knær

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.

Tips! Stå med siden til et spejl, så du kan se om du har ryggen ret.

Sæt: 3 , Reps: 12



3. Planken på albuer og tær

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 15- 20 sek.

Træner primært: m.rectus abdominis, m.transversus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.

Assisterende muskler: m.erector spinae, m.serratus anterior m.fl

Sæt: 3 , Reps: 12



4. Planken med udførelse af hverandet ben

Stå med støtte på albuerne og tæerne. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Før det ene ben ud til siden og ind igen. Skift ben og gentag.

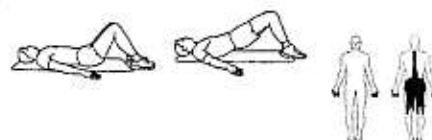
Sæt: 3 , Reps: 12



5. Planken m/diagonalløft, hænder - fødder, vekslende

Stå på tær og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

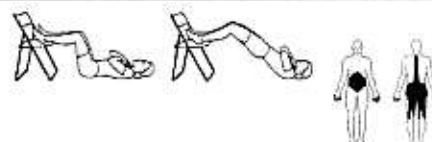
Sæt: 3 , Reps: 12



6. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sæt: 3 , Reps: 12



7. Bækkenhæv med benene på stol

Lig på ryggen med armene over kors foran brystet og benene på en stol hav bøjede hofter og knæ. Stram maven og løft bagdelen op til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold nogen sekunder og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Reps: 12



8. "Broen" etbensløft 3

Placer den ene fodsål på gulvet og placer armene let ud til siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op til du hviler på skulderbladene. Sænk roligt tilbage og løft op igen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Reps: 12



9. Bækkenløft m/ fødder på foam roller/bold

Niveau 1:

Læg dig på ryggen. Benene skal være bøjet med fødderne placeret vinkelret på en foam roller/bold. Armene kan lægge langs siderne. Aktiver mavemusklerne, spænd ballemusklerne og løft hofterne gulvet. Løft indtil der er en ret linje gennem kroppen fra knæ til skuldre. Bliv i slutstillingen. Oprethold balance og kontrol. Vend tilbage til udgangsstillingen. Oprethold spændingen i mavemusklerne gennem hele øvelsen.

Niveau 2:

Udføres som tidligere men når kroppen er løftet trækkes benene skiftevis frem og tilbage på foam roller/bold

Sæt: 3 , Reps: 12



10. Planken med partner

Støt dig på underarmene. Hold bækkenet og korsryggen i en neutral stilling og nakken i en naturlig forlængelse af ryggen. Se ned i gulvet. Bed en partner om at holde dine ben ca. 10 centimeter over jorden ved at holde i anklerne. Slip skiftende anklerne. Forsøg at holde benene strakte ud i luften.

Sæt: 3 , Reps: 12



11. Bækkenløft - makkerøvelse

Lig på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene op, således at hofterne bøjes 100-110 grader og knæene bøjes let. Løft bækkenet op mod taget.

Din makker skubber nu dine ben til højre, venstre eller lige ned. Stop bevægelse inden du når jorden og løft benene op igen.

Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis, m.iliopsoas. Øvelsen kan også kaldes omvendt crunch

Sæt: 3 , Reps: 12