

Komplexstyrkeövning – introduktion

En övningsserie för grundläggande rörlighet i fotled, knä och höft. Ger träning för stora delar av kroppen och för handbollen viktiga funktioner.

Perfekt bas för fortsatt korrekt utförd styrketräning. Fungerar utmärkt som uppvärmning initialt med pinne sedan med skivstång då säkert utförande och fysisk mognad uppnåtts.

Träpinnar finns i Sävehof hallen. Genomför gärna ett par tillfällen tills alla behärskar tekniken. Raka rader och fullständig koncentration på den egna kroppen underlättar.

Därefter kan de med fördel starta denna uppvärmning innan halltid.

Utförande: Mkt god hållning hela tiden – ”medaljen på”!

En fotsbredds avstånd mellan fötterna.

Tårna pekar rakt fram och hälarna skall vara i golvet i alla knäböj.

Vid knäböj var noga med att knäna går rakt fram över fötterna.

Utför varje övning i 6-10 rep och upprepa gärna i 3set