



SVENSKA
HANDBOLLFÖRBUNDET

Att träna på luftfyllda
balansprodukter, med en
konstant obalans, gör
träningen upp till 40%
mer effektiv!

ÖVNINGSBANK FÖR TRESS LUFTFYLLDA BALANSPRODUKTER
SAMMANSTÄLLD AV JENNY HOLMGREN



SPORT & LEK

TRESS

TRESSPORT OCH LEK AB

Ordertelefon 0418 - 56060 • www.tress.com



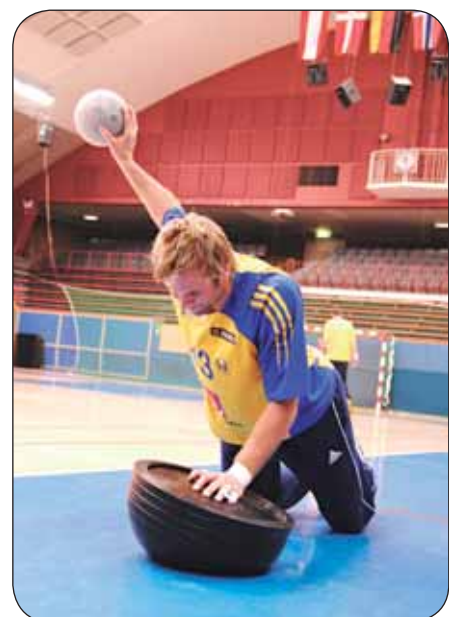
Öv 1: Smal armhävning på T1:

Håll ett smalt grepp på den platta sidan av T1 med båda händerna. Ha ungefär axelbrett mellan fötterna. Sänk sakta kroppen nedåt och pressa sedan upp dig själv igen. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna får inte sjunka ner. Tänk på att "pressa in" armbågarna mot kroppen.

www.tress.com



652 607-1 T1-Halvkula



Öv 2: Magliggande bålstabilitet och axelövning på T1, med eller utan boll:

Stöd med den ena handen på den platta sidan av T1. Handen ska vara rakt under axeln och knäna ska vara i golvet. För den andra armen uppåt och utåt. Håll armen sträckt. Sänk sedan armen mot golvet igen. Upprepa rörelsen. Spänn magen, håll ryggen rak och axeln på stödarmen stabil. Övningen kan utföras med eller utan boll.



Öv 3: "Sidliggande bäckenlyft" på T1:

A)
Stöd med den ena handen på den platta sidan av T1. Stödarmen ska vara rak och handen ska vara rakt under axeln. Foten på det understa benet ska "låsa" den andra foten. Se fotställningen på bild 1. Gör ett sidliggande bäckenlyft. Håll kvar positionen. För den övre armen uppifrån och ner framför kroppen. Upprepa armrörelsen. Håll armen sträckt.



B)
Stegring av övning 3a: Stöd med den ena handen på den platta sidan av T1. Stödarmen ska vara rak och handen ska vara rakt under axeln. Observera benställningen på bild 1. Gör ett sidliggande bäckenlyft. Håll kvar positionen. Det övre benet ska nu arbeta fritt upp och ner. Arbeta samtidigt med armen uppåt och nedåt framför kroppen. Upprepa rörelsen med arm och ben.



Öv 4: Balansövning med upphopp:

Gör ett enbenshopp och landa med ena foten på den runda sidan av T1. Hitta balansen och stå kvar cirka 15 sekunder med benet lätt böjt. Upprepa övningen. Växla mellan höger och vänster fot vid upphoppet. Behåll god knäkontroll med knä över tå. Håll överkroppen så upprätt som möjligt.



Öv 5: Balansövning med upphopp och benskitte

Gör ett enbenshopp och landa med ena foten på den runda sidan av T1. Hitta balansen. Stå kvar på T1, gör ett nytt upphopp, skifta ben och landa på motsatt fot. Hitta balansen. Behåll god knäkontroll med knä över tå. Håll överkroppen så upprätt som möjligt. Upprepa övningen.



Öv 6: Balansövning med hopp mellan två T1, med eller utan boll:

A)
Placera två T1 med den runda sidan uppåt med lämpligt avstånd mellan varandra. (Exempelvis 1 meter) Stå med ett ben på T1. Skjut ifrån i sidled och landa med den andra foten på motsatt T1. Hitta balansen och upprepa övningen. Behåll god knäkontroll med knä över tå. Håll överkroppen så upprätt som möjligt.



B)
Stegring av övning 6a: Lägg till en boll i övningen och motta passning efter frånskjut från T1.



Öv 7: Sit-up på T1:

Ligg med svanken på den runda sidan av T1. Fötterna ska stå stabilt i golvet, placera armar och händer enligt bild 1. Utför en sit-up. Upprepa övningen önskat antal gånger.



Öv 8: Utfallssteg på T1, med eller utan tung handboll:

Stå på ett ben på den runda sidan av T1. Håll exempelvis en tung handboll på sträckta armar över huvudet. Gör ett utfallssteg framåt med den "fria" foten. Observera att knäet ska "dras upp" i steget. Bromsa farten i steget på väg ner. Håll överkroppen så upprätt som möjligt. Tänk på att knäet ska vara rakt över tårna. Upprepa övningen och växla ben.

Öv 9: Tvåbens knäböj på två T1, med eller utan tung handboll:

Placera två T1 med axelbrett avstånd. Stå med en fot på vardera T1. Håll exempelvis en boll i varje hand på sträckta armar framför kroppen. Utför en långsam knäböj med armarna fortsatt sträckta framför kroppen. Fördela tyngden jämt på bägge benen. Håll överkroppen så upprätt som möjligt utan att "fälla" i ryggen. Tänk på att knäna ska vara rakt över tårna. Upprepa övningen.





Öv 1: Breda armhävningar på T2:

Håll ett brett grepp på kanten på den platta sidan av T2 med båda händerna. Ha ungefär axelbrett mellan fötterna. Sänk sakta kroppen nedåt och pressa sedan upp dig själv igen. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna får inte sjunka ner.



Öv 2: Smala armhävningar på T2:

Håll ett smalt grepp på den platta sidan av T2 med båda händerna. Ha ungefär axelbrett mellan fötterna. Sänk sakta kroppen nedåt och pressa sedan upp dig själv igen. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna får inte sjunka ner. Tänk på att "pressa in" armbågarna mot kroppen.



Öv 3:

Statisk övning för bål och axel:

Håll ett brett grepp på kanten av den platta sidan på T2. Stå i "armhävningssposition" och ha ungefär axelbrett mellan fötterna. Axlarna ska inte sjunka ner. Håll kroppen i en rak linje. Håll positionen i önskat antal sekunder.

Öv. 4:

Sidliggande bäckenlyft:

Placera två T2 med passande avstånd mellan varandra. Stöd med underarmen på den runda sidan av T2 med armbågen rakt under axeln. Den andra armen vilar på höften. Fötterna ska ligga på den andra T2, se bild. Gör ett sidliggande bäckenlyft så kroppen blir "rak". Håll kvar positionen i önskat antal sekunder. Upprepa övningen.

Öv 5:

"Plankan" på två T2:

Placera två T2 med passande avstånd mellan varandra. Stöd med underarmar och tår på T2:orna. Armbågarna ska placeras rakt under axlarna. Axlarna ska inte sjunka ner. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen.



Öv: 1



Öv: 2



Öv: 3



Öv: 4



Öv: 5

Öv 1: "Platan" på T2:

Stöd med fötterna på T2. Armbågarna ska placeras rakt under axlarna på golvet. Axlarna ska inte sjunka ner. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen. Håll ställningen i önskat antal sekunder.

Öv 2: Magövning:

Börja med att sätta dig på T2. Lyft bägge benen från golvet och håll armarna rakt ut åt sidan. Hitta läget där magmuskulaturen får jobba riktigt ordentligt. Försök att inte svanka i ryggen utan "skjut rygg". Tänk på att slappna av i axlar och nacke. Håll ställningen i önskat antal sekunder, t.ex. 30 sek. Upprepa övningen önskat antal gånger.

Öv 3: Magövning:

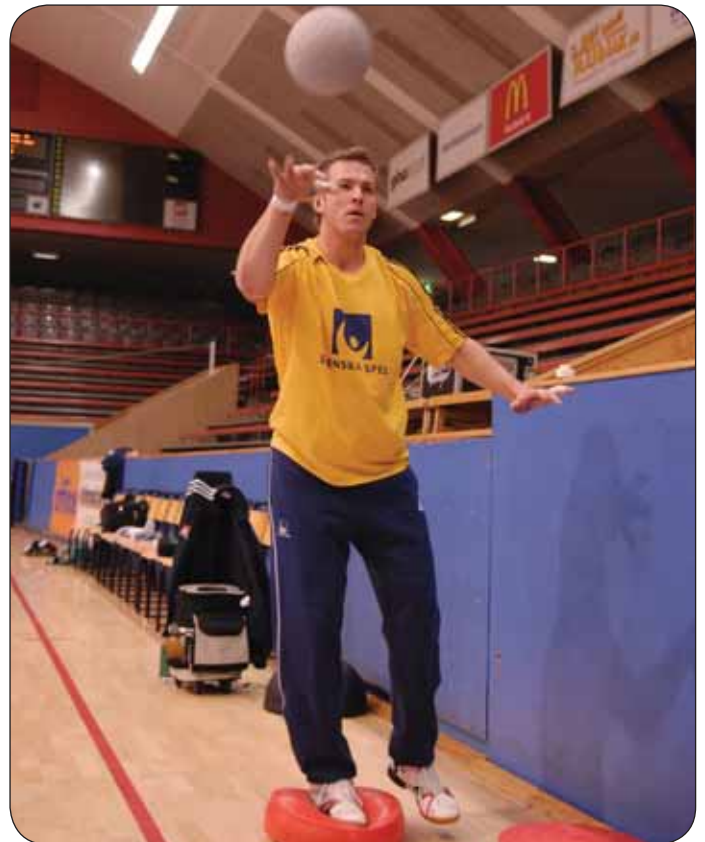
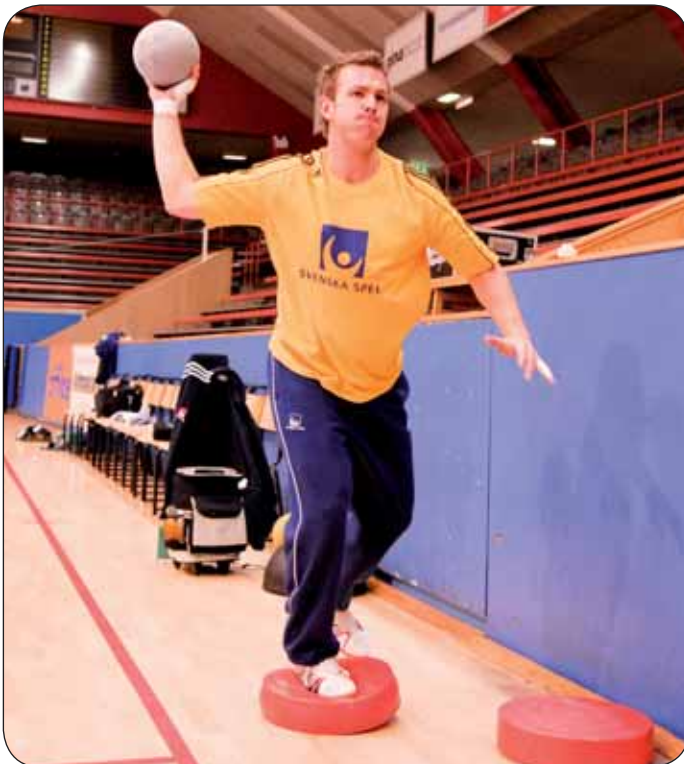
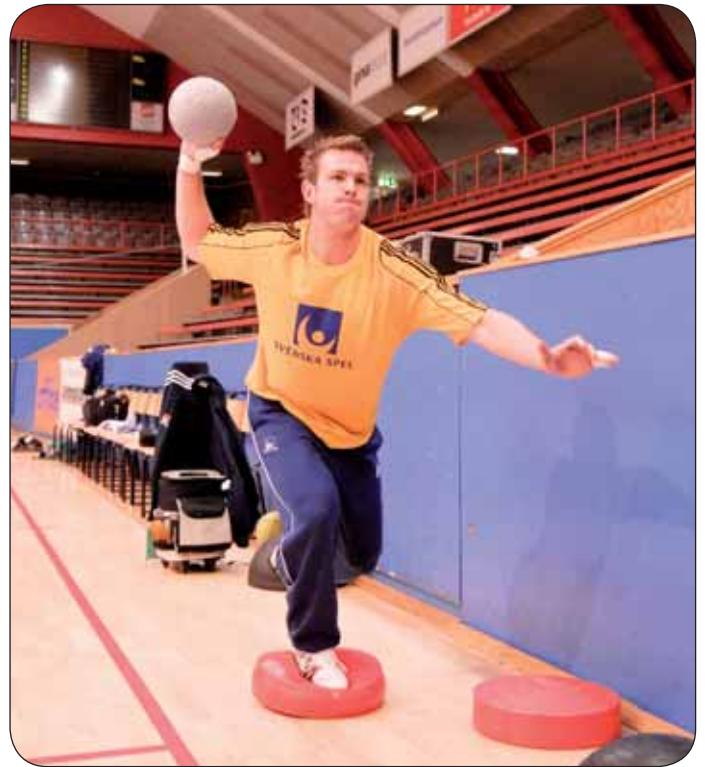
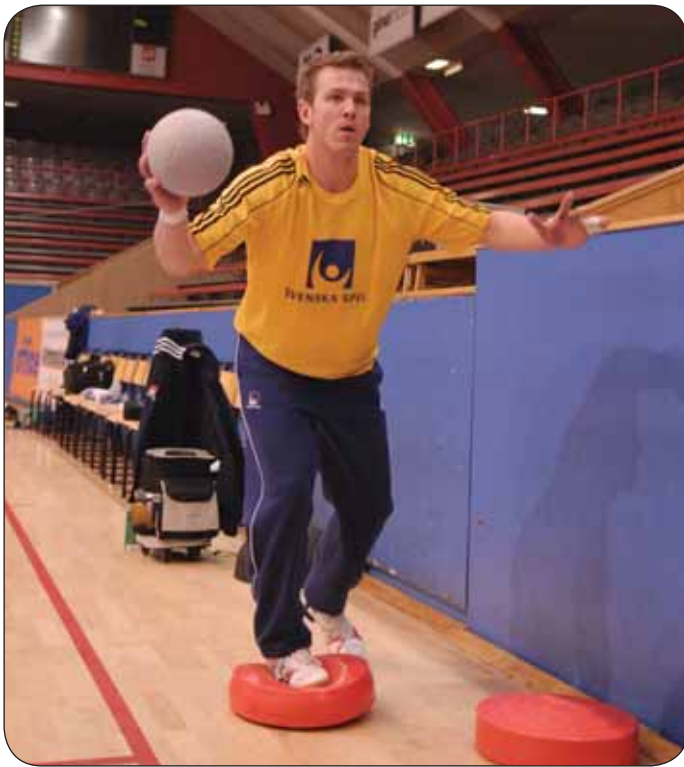
Stegring av öv. 2: Samla benen och dra knäna upp mot hakan. För benen sakta tillbaka till utgångsläget. Försök att utföra rörelsen kontrollerat och långsamt. Upprepa rörelsen önskat antal gånger.

Öv 4: Ryggresning:

Ligg på mage på T2. Hitta balansen. Samla benen och för dom uppåt, samtidigt som du "lyfter upp" överkroppen och för armarna rakt ut åt sidan. Håll ställningen i önskat antal sekunder, t.ex. 30 sek. Upprepa övningen önskat antal sekunder.

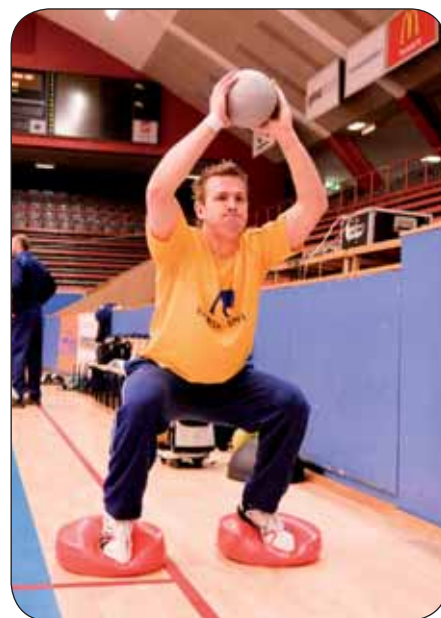
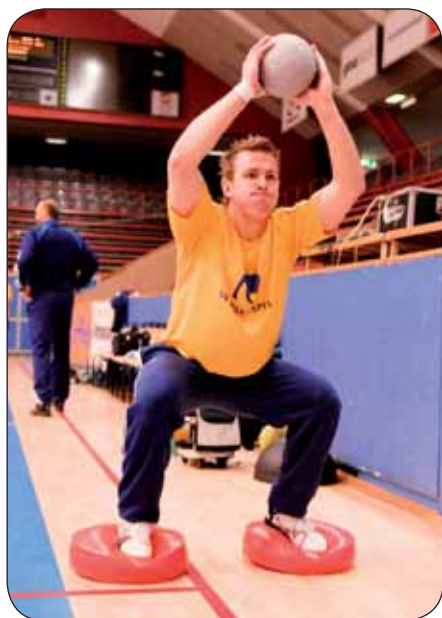
Öv 5: Statisk axelövning:

Sätt upp ena handen på T2. Stå med bägge fötterna i golvet. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen. Axlarna får inte sjunka ner. För den fria armen ut till sidan och håll ställningen önskat antal sekunder.



Öv. 1: Enbensknäböj med eller utan boll på Skimmy:

Stå på ett ben på Skimmy med lätt böjt knä. Håll exempelvis en handboll i ena handen. Utför en långsam enbensknäböj. Hitta balansen och avsluta med en passning. Håll överkroppen så upprätt som möjligt. Tänk på att knäet ska vara rakt över tårna. Upprepa övningen och växla ben.



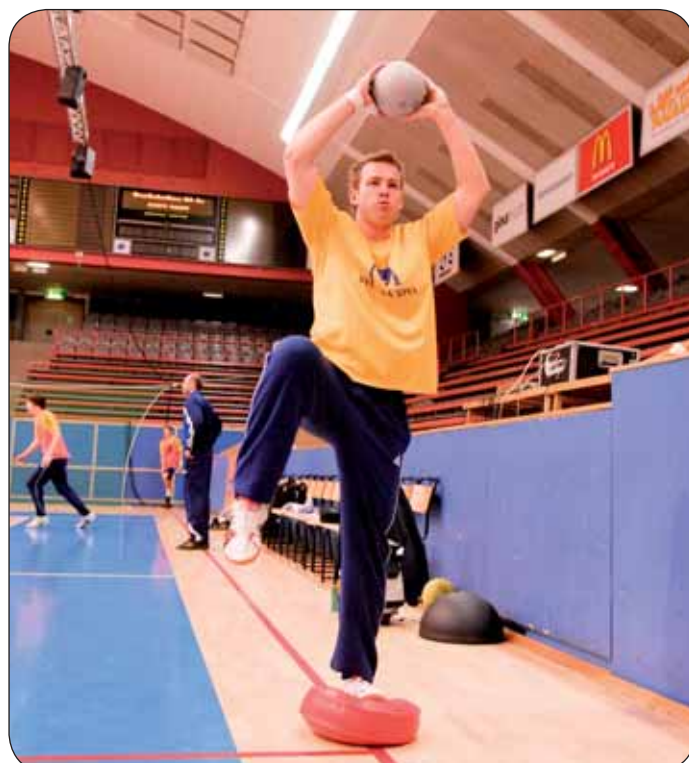
Öv 2: Tvåbensknäböj på två Skimmy:

Placera två Skimmy med axelbrett avstånd. Stå med en fot på vardera Skimmy. Håll exempelvis en boll på sträckta armar över huvudet. Utför en långsam knäböj med armarna fortsatt sträckta över huvudet. Fördela tyngden jämt på bägge benen. Håll överkroppen så upprätt som möjligt utan att "fälla" i ryggen. Tänk på att knäna ska vara rakt över tårna. Hitta balansen. Upprepa övningen.

RING OCH BESTÄLL
0418 - 560 60



652 609 Skimmy



Öv 3: Balansövning på ett ben, med eller utan tung handboll:

Gå upp med ett ben på Skimmy och hitta balansen. Utåtrottera det andra benet och "dra upp" knäet mot taket. Håll exempelvis en handboll på raka armar över huvudet. Hitta balansen. Utför övningen i önskat antal sekunder.



Öv 4: Balansövning på ett ben med "benkick":

Gå upp med ett ben på Skimmy och hitta balansen. Utåtrotera det andra benet och "dra upp" knäet mot taket. Avsluta med att "kicka" underbenet utåt. Upprepa "kicken" och hitta balansen mellan varje "kick". Skifta ben.



Öv 5: Sidliggande bäckenlyft på Skimmy:

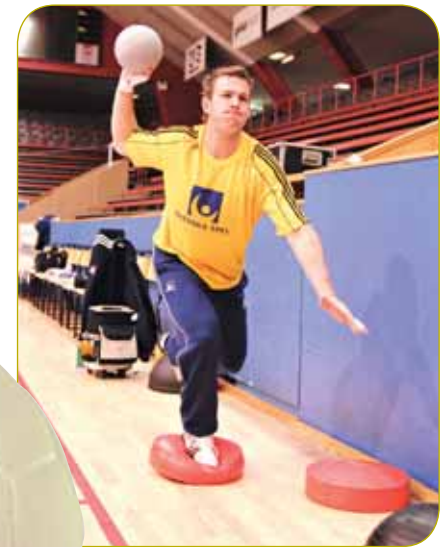
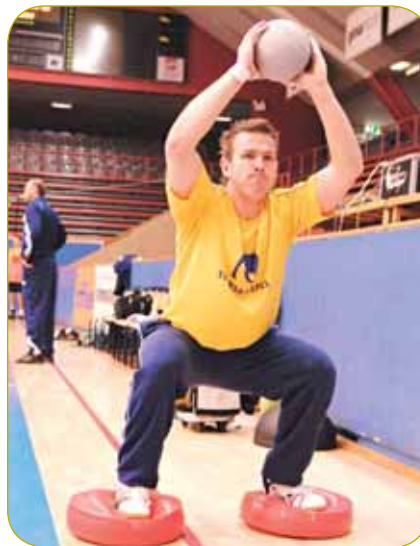
Stöd med den ena underarmen på Skimmy. Armbågen ska vara rakt under axeln. Stöd på fötterna mot golvet, se bild 1. Gör ett sidliggande bäckenlyft, så kroppen blir "rak". Håll kvar positionen i önskat antal sekunder. Upprepa övningen. Lyft armen uppåt för att stegra övningen



MEDICIN BOLLAR

BALANSDYNA

652 609 Balansdyna Skimmy
Ø: 40 cm, H: 9 cm. Kan luftregleras.



**SUPER GRIP
OCH
STUDS**

VIKTHANDBOLLAR

Nyutvecklad viktboll som förenar medicinbollens egenskaper med den kända mjuka ytan från Ultima bollarna.

652 788-0 Ultima Vikthandboll, Dam Light
Ø: 17,5 cm. Vikt: 525 gr.

652 788 Ultima Vikthandboll
Vikt: 700 gr. Ø: 17,5 cm. Storlek 4.

652 788-2 Ultima Vikthandboll
Vikt: 550 g, Ø: 15,5 cm. Storlek 2

652 788-1 Ultima Vikthandboll, Herr
Vikt: 750 g, Ø: 18,5 cm. Storlek 5.



- 1 652 607-1 Balanshalvkula Trial T1-Turtle**
Ø: 45 cm. H: 25 cm. Allsidig halvkula till balansträning och andra övningar. Speciellt bra till skadeförebyggande träning. Glidsäker botten. Svart färg.



- 2 652 610 Balanshalvkula Trial T2-Turtle**
Ø: 65 cm. H: 25 cm. Allsidig halvkula i ljusblå färg. Den stora diametern gör de lite lättare än T1:an. En bra produkt till bl.a. skadeförebyggande träning.



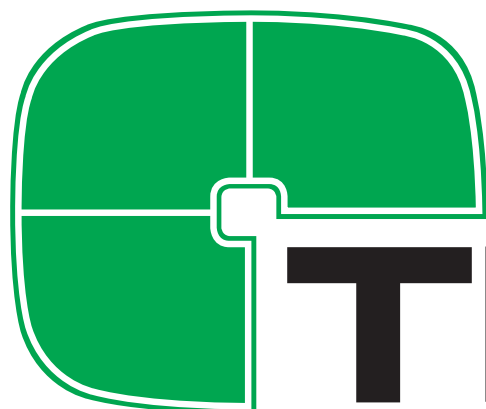
652 775-3 Soft Mini Handboll
Ø: 15 cm. Vikt: 200 gr.



DET ÄR BARA FANTASIN SOM BEGRÄNSAR MEN FÖRHOPPNINGSVIS HAR DETTA HÄFTE GIVIT ER INSPIRATION OCH IDÉER I ANVÄNDADET AV NÅGRA AV VÅRA BALANSPRODUKTER.

OM NI HAR FRÅGOR ELLER ANDRA FUNDERINGAR, TVEKA INTE ATT RINGA OSS PÅ TELEFON, 0418-560 60!

NI HAR ÄVEN MÖJLIGHET ATT GÅ IN PÅ VÅR HEMSIDA, WWW.TRESS.COM, OCH TITTA I VÅRA ELEKTRONISKA KATALOGER.



SPORT & LEK

TRESS

TRESSPORT OCH LEK AB

Ordertelefon 0418 - 56060 • www.tress.com