



Mánudagur: 6 æfingar, 2 umferðir.

Í dag tökum þessar 6 æfingar í röð 1-6 og svo rennum við í gegnum þær aftur, samtals 12 endurtekningar.

Ef það er einhver æfing sem þú getur ekki gert þá má reyna að breyta henni til þess að gera hana auðveldari eða sleppa og taka bara 2x 5 æfingar.

Ef að loturnar eru ekki nægilega krefjandi fyrir þig þá getur þú bætt við þriðja hringnum.



Mjaðmalyftur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Leggjast á bakið með bogin hné, lyfta upp mjöðmum og rétta vel úr sér.



Liggjð á bakinu, með handleggina á gólfinu, lófinn snýr upp; Beygið mjaðmir og hné, hafið fæturna á flötu yfirborði



Spennið magann inn og herpið rasskinnarnar í æfingunni



Sígið hægt niður í upphafsstöðu

Hliðarplanki á hné

Sett: 1 | Lengd æfingar: 30-60sek á hvorri hlið

Koma sér fyrir á hlið með olnboga undir öxl, lyfta sér upp og rétta úr mjöðmum.



Upphafsstaða



Lyftið mjöðmum

WY lyfta

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Byrjar með bogna olnboga eins og á mynd 1, teygir hendur fram eins og á mynd 2 og svo aftur til baka án þess að snerta gólfið.



Hendi á móti fæti: án skiptinga

Sett: 1 | Endurtekningar: 15 á hvorri hlið

Koma sér fyrir á fjórum fótum og rétta úr hendi á móti fæti (hægri hendi, vinstri fótur) klára endurtekningar á þeirri hlið og taka svo með hinni hlið (vinstri hendi, hægri fótur). Passa að rétta vel úr hendi og fæti.



Upphafsstaða



Lyftið annarri hendi beint fram og lyftið andstæðum fæti beint aftur



Aftur í upphafsstöðu



Endurtakið á hinni hliðinni

Afturstig

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Stíga gott skref aftur, passa jafnvægi og beygja aftara hné í átt að gólfi.

Hæll á aftari fæti verður að vera á lofti svo hægt sé að beygja sig niður.

Hæll á fremri fæti á ekki að lyftast upp.



Upphafsstaða



Stígið aftur



Séð framan á



Hné í sömu línu og tær



Kálfalyftur á öðrum fæti

Sett: 1 | Endurtekningar: 25 á hvorum fæti

Standa á öðrum fæti, styðja sig við eitthvað þar sem við erum ekki að reyna á jafnvægið. Lyfta sér ákveðið upp og koma svo rólega aftur niður.



Standið á tánum



*Látið hælinn síga
hægt niður*