



Priðjudagur: 6 æfingar, skipt upp í 3 lotur.

Í dag tökum við þessar 6 æfingar í 3 lotum. Í hverri lotu tökum við æfingu 1 og 2 og endurtökum leikinn svo þannig að við förum 3 sinnum í gegnum hverja lotu. Klárum 3 hringi af æfingunum í lotu 1 áður en við byrjum á lotu 2.

Lota 1: 3 hringir

1. Mjaðmalyfta og rétta úr fæti
2. Hendi á móti fæti, skiptast á og halda í 3-5sek

Lota 2: 3 hringir

1. Réttstöðulyfta á öðrum fæti
2. Standa með hæl við tá og horfa á milli hægri og vinstri.

Lota 3: 3 hringir

1. Hnélyftur: áhersla á jafnvægi.
2. Standa með hæl við tá og teygja annan handlegg upp í einu.

Ef það er einhver æfing sem þú getur ekki gert þá má reyna að breyta henni til þess að gera hana auðveldari.

Ef að loturnar eru ekki nægilega krefjandi fyrir þig þá getur þú bætt við öðrum hring.

Mjaðmalyfta og rétta úr fæti

Sett: 1 | Endurtekningar: 10

Hefðbundin mjaðmalyfta með stoppi í efstu stöðu þar sem rétt er rólega úr öðrum fætinum í einu án þess að rassinn detti niður. Rétt er rólega úr hvorum fæti fyrir sig, hann kemur rólega til baka og svo má rassinn síga niður aftur.



Upphafsstaða



Brú



Réttið úr öðrum fætinum



Setjið hann aftur niður



Skiptið um fót

Hendi á móti fæti, skiptast á og halda í 3-5sek

Sett: 1 | Endurtekningar: 20 | Halda: 3-5sek

Koma sér fyrir á fjórum fótum og rétta úr hendi á móti fæti (hægri hendi, vinstri fótur) og taka svo með hinni hliðinni (vinstri hendi, hægri fótur). Skipta á milli við hverja endurtekningu. Passa að rétta vel úr hendi og fæti.

Halda svo stöðunni í 3-5sek. og halda jafnvæginu.



Upphafsstaða



Lyftið annarri hendi beint fram og lyftið andstæðum fæti beint aftur



Aftur í upphafsstöðu



Endurtakið á hinni hliðinni



Réttstöðulyfta á öðrum fæti

Sett: 1 | Endurtekningar: 10 á hvorri hlið

Stendur á öðrum fæti og teygir gagnstæða hendi í átt að gólfi og réttir úr þér aftur helst án þess að setja báða fætur í gólfið. Til að byrja með getur verið nóg að snerta með hendinni á hné á fætinum sem staðið er í. Þar á eftir má reyna að ná niður á sköflung eða ökkla á leiðinni að gólfinu.



Upphafsstaða



Beygðu þig fram, eins og þú sért að taka upp bolta



Séð framan á



Hné í sömu línu og tær

Standa hæl við tá og horfa á milli hægri og vinstri.

Sett: 1 | Tími: 60sek á hvorri hlið

Koma sér fyrir með hæl við tá og halda halda jafnvæginu í 60sek. á hvorri hlið á meðan horft er á milli hægri og vinstri. Ef það er of erfitt að hreyfa höfuðið þá er nægilegt að halda bara jafnvæginu.



Hnélyftur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Lyfta rólega og lyfta hátt með áherslu á jafnvægi. Taka góðan tíma í æfinguna.





Standa hæl við tá og teygja annan handlegg upp í einu.

Sett: 1 | Tími: 60sek á hvorri hlið

Koma sér fyrir með hæl við tá og halda halda jafnvæginu í 60sek. á hvorri hlið og teygja aðra hendi í einu rólega upp til skiptis. Teygja vel úr sér og koma rólega aftur niður með handlegginn áður en hinum er lyft upp. Áhersla á jafnvægi.

