



Miðvikudagur: Klassískur Mjúkur Miðvikudagur!

Í dag tökum við þrekhring með 7 æfingum og 7 lotum þar sem við fækkum endurtekningum um 10 í hverri lotu.

Í 1. lotu tökum við 30 endurtekningar af öllum æfingum, í 2. lotu eru 20 endurtekningar og í 3. lotu eru 10 endurtekningar.

Þetta á ekki við um æfingu 7 (planka) þar sem við gerum alltaf 30-60sek.

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

Hægt er að byrja á léttari útgáfu og taka kannski bara 2 hringi, 20 og svo 10 endurtekningar.

Ef að loturnar eru ekki nægilega krefjandi fyrir þig þá getur þú unnið þig aftur upp og taka 30-20-10-20-30 endurtekningar.



Hnébeygja

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

Hnébeygjustaða: mjaðmabil á milli fóta, réttum úr bringunni og höldum bakinu beinu.

Gott er að teygja hendur fram til að minna sig á að rétta úr bakinu.

Við horfum fram en ekki niður í gólfið til að halda bakinu í góðri stöðu.

Hné vísa yfir tær og falla ekki inná við.

Hælar eru fastir í gólfinu allan tímann.



Upphafsstaða



Hnébeygja - Beygið við mjöðm, bakið beint



Hné vísa yfir tær



Lokastaða

Hnélyftur

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

Ákveðnar hnélyftur sem við gerum á tíma, þössum jafnvægi en höldum góðum takti.





Framstig

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

Byrjum í gangstöðu.

Stígum gott skref fram og þössum jafnvægi.

Beygjum aftara hné í átt að gólfi, eins langt og við treystum okkur til.

Notum fremri fót til þess að spyrna okkur aftur upp, hæll á ekki að lyftast upp á leiðinni niður.

Markmið að halda sköflung á fremri fæti nokkuð lóðréttum á leiðinni niður og upp eins og sést á myndum.



Góð staða



Bakið er beint



Góð staða



Framstig - Hafið fremra hné í línu yfir tánun

Hendi á móti fæti, skiptast á

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

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.



Upphafsstæða



Lyftið annarri hendi beint fram og lyftið andstæðum fæti beint aftur



Aftur í upphafsstöðu



Endurtakið á hinni hliðinni

Hné í olnboga

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

Byrjum í armbeygju stöðu, höldum bakinu beinu.

Færum annað hné í einu í átt að olnboga og svo aftur til baka.



Upphafsstaða



Færið annað hné í átt að olnboga, endurtakið á hinni hliðinni

Kviðkreppur

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-20-10

Byrjum liggjandi á bakinu með bogin hné.

Hendur fyrir aftan hnakka til að styðja við höfuð og háls, eða á lærum eins og sést á myndum.

Lyftum efra baki frá gólfinu en höldum mjóbakinu í gólfinu.

Finnnum góða spennu í kviðnum og förum rólega niður.



Beinar hendur



Lyftið öxlum og efra baki í átt að hnjánum

Hefðbundinn planki

Sett: 1 | Endurtekningar: 30-60sek í öll skiptin

Leggjumst á magann með olnboga undir öxlum.

Lyftum okkur upp á tær og olnboga með beint bak.

Spennum kvið- og rassvöðva.

Ef þetta er of erfitt er hægt að taka hann á hnjánum, eða byrja á tām og færa sig niður á hné.



Byrjið á maganum



Plankið á framhandleggjum og fótum