



Fimmtudagur: léttur og ljúfur.

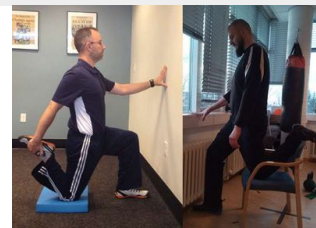
Í dag tökum við 4 liðkandi æfingar.

Prógrammið miðar við að gera hverja æfingu 1x en ykkur er frjálst að aðlaga hana að ykkur með því að taka oftar þann hluta sem þið finnið að þið þurfið mest á að halda.

Teygja framan á læri

Sett: 1 | Tími: 1-3mín á hlið

Teygja framan læri með hné á púða eða á stól.



Djúp hnébeygja

Sets: 1 | Reps: 10-20

Hér er ekki áhersla á endurtekningar.

Hér er gott að hafa einhvern stuðning bæði fyrir jafnvægi og ef við þurfum stuðning af höndum til að lyfta okkur upp aftur.

Styrkur kemur aðeins inn þar sem við þurfum að geta lyft okkur upp úr djúpri beygju.

Aðal áherslan er á að liðka ökkla, hné, mjaðmir og bak.

Hér er mikilvægt að halda hælum í gólfinu, þeir eiga EKKI að lyftast upp, þar á frekar að stoppa.

Mikilvægt er að hnén detti ekki inn á við heldur séu yfir tám.

Ef að verkir í hnjám stoppa beygjuna er mikilvægt að stoppa til að auka ekki á þá.



Upphafsstaða



Djúp hnébeygja- Beygið við mjöðm, bakið beint

Teygja aftan á læri

Sett: 1 | Tími: 1-3mín á hlið

Höfum fót á stól eða palli.

Fóturinn sem stendur í gólfinu má ekki vera útskeifur heldur eiga tærnar að vísa beint fram.

Höldum bakinu beinu og höfum hnéð ekki læst.

Höllum okkur fram með beint bak inn í góða teygju, förum rólega til baka (5%) og höllum okkur svo aftur fram svo að við erum á hreyfingu inn í teygjuna allan tímann.

Gott er að hafa eitthvað við höndina til að styðja sig við á meðan við teygjum á lærinu



Fótur uppi á stól eða palli



Hallið fram með beint bak

Brjóstbaks snúningur

Sett: 1 | Endurtekningar: 10-20 á hlið

Höldum mjöðmum í gólfinu, notum handlegg til að leiða hreyfinguna.

Snúum upp á efra bak og og höldum teygju á brjósti/efra baki í 5-10sek. snúum okkur svo aftur til baka og endurtökum.



Séð frá hlið



Séð framan á



Snúið aftur



Snúið aftur í upphafsstöðu



Teygið upp fyrir höfuð



Séð frá hlið