



Föstudagur: þrekhringur

Í dag tökum við þrekhring með 7 æfingum og 7 lotum þar sem við tökum eina æfingu af í hverri lotu.

Þetta eru sömu 7 æfingar og við tókum á miðvikudaginn með allt öðru sniði.

Núna tökum við 20 endurtekningar af hverri æfingu í hverri lotu.

Í 1. lotu tökum við allar 7 æfingarnar. Í 2. lotu tökum við fyrstu 6 æfingarnar og endum á 7. lotunni þar sem við tökum bara fyrstu æfinguna.

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.



Hnébeygja

Sett: 7 | Endurtekningar: 20

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 gólfíð 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: 6 | Endurtekningar: 20

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





Framstig

Sett: 5 | Endurtekningar: 20

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 tánum

Hendi á móti fæti, skiptast á

Sett: 4 | Endurtekningar: 20

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.



Start Position



Lyftið annarri hendi beint fram og lyftið andstæðum fæti beint aftur



Aftur í upphafsstöðu



Endurtakið á hinni hliðinni



Hné í olnboga

Sett: 3 | Endurtekningar: 20

Byrjum í armbeygju stöðu, höldum bakinu beinu.

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



Upphafsstaða



Færið annað hnéð í átt að olnboga, endurtakið á hinn hliðinni

Kviðkreppur

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

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.

Finnum góða spennu í kviðnum og förum rólega niður.



Beinar hendur



Lyftið öxlum og efra baki í átt að hnjánum

Hefðbundinn planki

Sett: 1 | Endurtekningar: 60sek

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