



Sunnudagur

Léttur sunnudagur, ein styrktaræfing fyrir mjaðmir og bak og tvær teygjur fyrir rassvöðva og mjaðmir.

Mjaðmalyftur með bak á sófa eða bekk

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

Setjumst á gólfið með bakið uppvið sófa.

Best er að vera berfættur eða í skóm til að renna ekki.

Spennum rassvöðva og lyftum okkur upp.



Framstigs teygja

Sett: 1 | Endurtekningar: 10 | Tími: Halda í 10sek

Förum niður í framstigs stöðu.

Gott er að hafa púða undir hné.

Teygjum gagnstæða hendi hátt upp og finnum teygju í læri/mjððm/síðu.

Pössum að fetta ekki bakið, höldum því beinu.



Teygja á rassvöðva við vegg

Sett: 1 | Endurtekningar: 1-3mín

Leggjumst á bakið upp við vegg með fætur á veggnum og hné í eða undir 90°.

Komum gagnstæðum ökkla á hné og finnum teygju í rassvöðva.

Ef teygjan er of mikil færum við okkur frá veggnum.

Ef teygjan er of lítil færum við okkur nær veggnum.

Hægt er að auka á eða breyta teygjunni bæði með því að ýta á hnéd eða draga það til sín.



Krossið ökkla yfir fót, ýtið hné í átt að vegg