



Mánudagur: 6 æfingar, 2 umferðir.

Í dag tökum þessar 6 æfingar í röð 1-6 og svo rennum við í gegnum þær aftur, samtals 12 endurtekningar.

Ef það er einhver æfing sem þú getur ekki gert þá má reyna að breyta henni til þess að gera hana auðveldari eða sleppa og taka bara 2x5 æfingar.

Ef að loturnar eru ekki nægilega krefjandi fyrir þig þá getur þú bætt við þriðja hringnum.

Klemmur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20 á hlið

Liggjandi á hlið, höllum okkur fram og lyftum upp hné.

Pössum að halla okkur ekki aftur meðan hnénu er lyft upp.



Upphafsstaða



Lyftið hnénu upp

Brjóstbaks snúningur 1

Sett: 1 | Endurtekningar: 15 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

Kviðkreppur

Sett: 1 | 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.

Finum góða spennu í kviðnum og förum rólega niður.



Beinar hendur



Lyftið öxlum og efra baki í átt að hnjúnum

Brjóstbaks snúningur 2

Sett: 1 | Endurtekningar: 15 á hlið

Leggjumst á bakið á dýnu.

Beygjum hné og leyfum þeim að síga á milli hægri og vinstri til að liðka mjaðmir og bak.



Upphafsstaða



Látið hnén síga, hortið í hina áttina



Víxlið

Kvið Klemmur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Byrjum liggjandi á bakinu með bogin hné og hæla saman.

Látum annað hnéð síga rólega út til hliðar eins langt og við treystum okkur til án þess að hitt hnéð fari af stað eða við snúum upp á bakið.

Í þessari æfingu er jafn mikilvægt að hugsa um fótlegginn sem á að vera beinn eins og þann sem er á hreyfingu.

Skiptumst rólega á með hægri og vinstri.



Upphafsstaða



Látið hnéð síga til hliðar - haldið spennu í kvið

Hægar fótalyftur

Byrjum liggjandi á bakinu með annað hnéð bogið.

Lyftum beina fætinum rólega upp og rólega niður aftur þar til hællinn snertir gólfið og förum svo rólega upp aftur.

Hér þarf að leggja meiri áherslu á að komast rólega niður aftur.



Upphafsstaða



Lyftið fætinum upp



Ekki sveigja hrygginn