



Þriðjudagur

Í dag tókum við 5 liðkandi æfingar.

Við tókum 3 hringi af æfingum 1-5.

15 æfingar í heildina.

Hliðbeygjur með hendur fyrir ofan höfuð

Sett: 3 | Endurtekningar: 20

Sitja bein(n) og rétta hendur fyrir ofan höfuð.

Gott er að halda í belti eða eitthvað svipað sem gefur ekki eftir.

Réttum vel úr handleggjum og sveigjum okkur á milli hægri og vinstri.



Andið inn og teygjið hendur út fyrir ofan höfuð, dragið axlirnar aftur og niður



Andið út og hallið til hliðar, halda bili milli handa

Sitjandi snúningur

Sett: 3 | Endurtekningar: 20

Setjum hendur á höfuð, réttum vel úr okkur og tökum góðan snúning í hvora átt.

Leggjum áherslu á stóra hreyfingu frekar en að gera hratt og fara ekki alla leið.



Upphafsstaða



Snúið bolnum

Sitjandi beygjur

Sett: 3 | Endurtekningar: 15

Sitjum framarlega á stól.

Teygjum okkur eins langt fram og við getum með það að loka markmiði að koma lófum í gólf eða eins langt og við treystum okkur til án þess að missa jafnvægið.

Hægt er að bæta við að þegar við réttum okkur við aftur þá teygjum við báðar hendur hátt upp.





Stórir hringir

Sett: 3 | Endurtekningar: 10

Liðkum hálsinn með því að fara stóra hringi.

Gerum rólega og tökum eins stóra hringi og við treystum okkur til.

Skiptumst á að fara einn hring til hægri og einn hring til vinstri.



Hreyfa hálsinn í hringi



Hreyfa hálsinn í hringi



Hreyfa hálsinn í hringi



Hreyfa hálsinn í hringi

Stórir hringir með handleggjum

Sett: 3 | Endurtekningar: 20

Tökum sitjandi stóra hringi með handleggjum.

Hvort sem okkur finnst betra að taka annan eða báða í einu.

Einbeitum okkur að stórri rólegri hreyfingu.



Standið í góðri stöðu



Gerðu stóra



...hæga...



...hringi...



...með höndunum

