



Föstudagur: þrekhringur

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

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.



Framstig

Sett: 7 | Endurtekningar: 20

Byrjum í gangstöðu.

Stígum gott skref fram og þóssum 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

Sitjandi kviðkreppa

Sett: 6 | Endurtekningar: 20

Hér er mikilvægt að halla sér ekki bara fram.

Hér ætlum við að spenna kviðinn og nota kviðvöðvana til að draga okkur saman þannig að það sé komin full spenna á kviðinn í lok hverrar endurtekningar.



Andið inn til að lengja hrygginn



Andið út til að beygja bolinn



Forðist að halla ykkur aftur milli endurtekninga

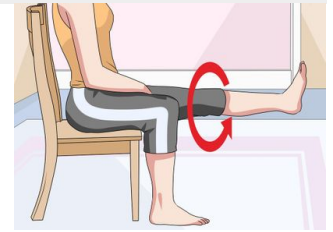


Sitjandi mjaðmahringir

Sett: 5 | Endurtekningar: 20 á fótlegg

Réttum úr fæti svo að hann vísi beinn fram.

Tökum eins stóra hringi og við treystum okkur til og höldum hné eins beinu og við treystum okkur til.



Hnébeygja

Sett: 4 | 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: 3 | Endurtekningar: 20

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



Sitjandi innanlæris klemmur

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

Hér notum við púða eða bolta til þess að kreista hnén saman.

Hér ætti að koma góð spenna á innanverðum og frammanverðum lærum.



Rétta upp aðra hendi í einu

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Teygjum aðra hendi í einu alla leið upp, skiptumst á með hægri og vinstri.

Gerum æfinguna hratt en förum samt í gegnum fulla hreyfingu.

Ef æfingin er létt er fínt að finna sér eitthvað til að hafa í höndunum á meðan.



Sitjið í góðri stöðu í stól



Lyftið hendinni út...



...og alla leið upp