



## Laugardagur

Í dag tökum við 6 æfingar í 3 lotum.

Í hverri lotu tökum við æfingu 1 og 2 og endurtökum leikinn svo þannig að við förum 3 sinnum í gegnum hverja lotu. Klárum 3 hringi af æfingunum í lotu 1 áður en við byrjum á lotu 2.

Lota 1: 3 hringir

1. Klemmur
2. Brjóstbaks snúningur 1

Lota 2: 3 hringir

1. Kviðkreppur
2. Brjóstbaks snúningur 2

Lota 3: 3 hringir

1. Kvið Klemmur
2. Hægar fótalyftur

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.

## Klemmur

Sett: 3 | Endurtekningar: 15 hvoru megin

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: 3 | Endurtekningar: 15 hvoru megin

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: 3 | Endurtekningar: 15

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: 3 | Endurtekningar: 15

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: 3 | Endurtekningar: 20

Byrjum liggjandi á bakinu með bogin hné og hæla saman.

Látum annað hné 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

Sett: 3 | Endurtekningar: 15 hvoru megin

Byrjum liggjandi á bakinu með annað hnéð bogið.

Lyftum beina fætinum rólega upp og rólega niður aftur þar til hællinn snertir gólfíð 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*