



Sunnudagur

Stuttur þrekhringur með gólfæfingum og einni teygju.

Hér tökum við 2 hringi af æfingum 1-5, samtals 10 æfingar.

Mjaðmalyfta og rétta úr fæti

Sett: 2 | Endurtekningar: 10

Hefðbundin mjaðmalyfta með stoppi í efstu stöðu þar sem rétt er rólega úr öðrum fætinum í einu án þess að rassinn detti niður. Rétt er rólega úr hvorum fæti fyrir sig, hann kemur rólega til baka og svo má rassinn síga niður aftur.



Upphafsstaða



Brú



Réttið úr öðrum fætinum



Setjið hann aftur niður



Skiptið um fót

Armbeygjur á hnjám

Sett: 2 | Endurtekningar: 15

Beint bak og virkja axlir áður en þú lætur þig síga niður. Bringa lendir í gólfinu á undan, æfa sig að halda stöðunni og gera hreyfingunni vel.



Upphafsstaða



Lyftið upp á hnjánum

WY lyfta

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

Byrjar með bogna olnboga eins og á mynd 1, teygir hendur fram eins og á mynd 2 og svo aftur til baka án þess að snerta gólfið.



Hefðbundinn planki

Sett: 2 | Tími: 60sek

Leggjumst á magann með olnboga undir öxlum.

Lyftum okkur upp á tær og olnboga með beint bak.

Spennum kvið- og rassvöðva.

Ef þetta er of erfitt er hægt að taka hann á hnjánum, eða byrja á tām og færa sig niður á hné.



Byrjið á maganum



Plankið á framhandleggjum og fótum

Teygja á rassvöðva við vegg

Sett: 2 | Tími: 1-3mín á hlið

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 teygja er of lítil færum við okkur nær veggnum.

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



Krossið ökkla yfir fót, ýtið hné í átt að vegg