



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.

Mjaðmalyftur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Leggjast á bakið með bogin hné, lyfta upp mjaðmum og rétta vel úr sér.



Liggjð á bakinu, með handleggina á gólfinu, lófinn snýr upp; Beygið mjaðmir og hné, hafið fæturna á flötu yfirborði



Spennið magann inn og herpið rasskinnarnar í æfingunni



Sígið hægt niður í upphafsstöðu

Hendi á móti fæti, skiptast á og halda í 3-5sek

Sett: 1 | Endurtekn.: 20 Halda: 3-5sek

Koma sér fyrir á fjórum fótum og rétta úr hendi á móti fæti (hægri hendi, vinstri fótur) og taka svo með hinni hliðinni (vinstri hendi, hægri fótur). Skipta á milli við hverja endurtekningu. Passa að rétta vel úr hendi og fæti.

Halda svo stöðunni í 3-5sek. og halda jafnvæginu.



Upphafsstaða



Lyftið annarri hendi beint fram og lyftið andstæðum fæti beint aftur



Aftur í upphafsstöðu



Endurtakið á hinni hliðinni

Kvið Klemmur

Sett: 1 | 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

Kviðkreppur

Sett: 1 | Endurtekningar: 25

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

Afturstig

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

Stíga gott skref aftur, passa jafnvægi og beygja aftara hné í átt að gólfi.

Hæll á aftari fæti verður að vera á lofti svo hægt sé að beygja sig niður.

Hæll á fremri fæti á ekki að lyftast upp.



Upphafsstaða



Stígið aftur



Séð framan frá



Hné í sömu línu og tær



Kálfalyftur

Sett: 1 | Endurtekningar 25

Styðja sig við eitthvað þar sem við erum ekki að reyna á jafnvægið. Lyfta sér ákveðið upp og koma svo rólega aftur niður.



Standið á tánum



Látið hælana síga hægt niður