



Priðjudagur: 6 æfingar, skipt upp í 3 lotur.

Í dag tökum við þessar 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. Hliðbeygjur með hendur fyrir ofan höfuð
2. Sitjandi beygjur

Lota 2: 3 hringir

1. Réttstöðulyfta
2. Standa með fætur saman og horfa hægri vinstri

Lota 3: 3 hringir

1. Hnélyftur
2. Standa hæl við tá

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.



Hliðbeygjur með hendur fyrir ofan höfuð

Sett: 2 | Endurtekningar: 10

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 beygjur

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

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.



Réttstöðulyfta

Sett: 2 | Endurtekningar: 20

Stöndum með mjaðmabreidd á milli fóta.

Beygjum okkur niður með beint bak og reynum að komast með hendi niður í gólf.

Hægri og vinstri til skiptis

Sleppum handlóðinu sem hann er með á myndinni en má auðvitað vera með.



Farið í hnébeygjustöðu og setjið hendina í gólfið/takið um lóðið



Réttið úr ykkur



Farið hægt niður/hafið lóðið milli framanverðra fóta



Réttið úr mjöðmum



Standa með fætur saman og horfa hægri vinstri

Sett: 2 | Endurtekningar: 20 | Tími: eða 60sek

Höfum eitthvað til að styðja okkur við ef við þurfum á að halda.

Stöndum með fætur saman og horfum rólega á milli hægri og vinstri.

Ef það er of erfitt að hreyfa höfuð þá bara standa og halda jafnvægi.



Hnélyftur

Sett: 1 | Endurtekningar: 20

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

Hafa eitthvað til að styðja sig við.



Standa hæl við tá

Sett: 1 | Tími: 60sek á hvorri hlið

Koma sér fyrir með hæl við tá og halda halda jafnvæginu í 60sek. á hvorri hlið á meðan horft er á milli hægri og vinstri. Ef það er of erfitt að hreyfa höfuðið þá er nægilegt að halda bara jafnvæginu.

