



Miðvikudagur

Í dag tökum við þrekhring með 6 æfingum og 6 lotum þar sem við fækkum endurtekningum um 10 í hverri lotu.

Í 1. lotu tökum við 30 endurtekningar af öllum æfingum, í 2. lotu eru 20 endurtekningar og í 3. lotu eru 10 endurtekningar.

Ef það er einhver æfing sem þú getur ekki gert þá má reyna að breyta henni til þess að gera hana auðveldari.

Hægt er að byrja á léttari útgáfu og taka kannski bara 2 hringi, 20 og svo 10 endurtekningar.

Ef að loturnar eru ekki nægilega krefjandi fyrir þig þá getur þú unnið þig aftur upp og taka 30-20-10-20-30 endurtekningar.

Hnébeygja

Sett: 3 | Endurtekningar: 30-20-10

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.

Hælur eru fastir í gólfinu allan tímann.



Upphafsstaða



Hnébeygja- Beygið við mjöðm, bakið beint



Hné vísa yfir tær



Lokastaða

Hnélyftur

Sett: 3 | Endurtekningar: 30-20-10

Halda sér í þar sem við erum ekki að huga um jafnvægi.

Háar hraðar lyftur.





Framstig

Sett: 3 | Endurtekningar: 30-20-10

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 innanlæris klemmur

Swtt: 3 | Endurtekningar: 30-20-10

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

Hér ætti að koma góð spennu á innanverðum og framanverðum lærum.

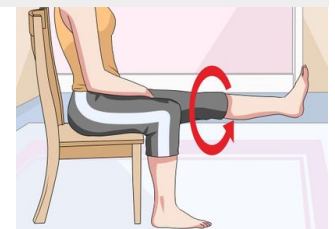


Sitjandi mjaðmahringir

Sett: 3 | Endurtekningar: 30-20-10 á hvorum fæti

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.



Rétta upp aðra hendi í einu

Sett: 3 | Endurtekningar: 30-20-10

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