



Fimmtudagur: léttur og ljúfur.

Í dag tökum við 5 liðkandi æfingar.

Prógrammið miðar við að gera hverja æfingu 1x en ykkur er frjálst að aðlaga hana að ykkur með því að taka oftar þann hluta sem þið finnið að þið þurfið mest á að halda.

Djúp hnébeygja

Sett: 1 | Endurtekningar: 10

Hér er ekki áhersla á endurtekningar.

Hér er gott að hafa einhvern stuðning bæði fyrir jafnvægi og ef við þurfum stuðning af höndum til að lyfta okkur upp aftur.

Styrkur kemur aðeins inn þar sem við þurfum að geta lyft okkur upp úr djúpri beygju.

Aðal áherslan er á að liðka ökkla, hné, mjaðmir og bak.

Hér er mikilvægt að halda hælum í gólfinu, þeir eiga EKKI að lyftast upp, þar á frekar að stoppa.

Mikilvægt er að hnén detti ekki inn á við heldur séu yfir tám.

Ef að verkir í hnjám stoppa beygjuna er mikilvægt að stoppa til að auka ekki á þá.



Upphafsstaða



Djúp hnébeygja- Beygið við mjöðm, bakið beint

Teygja aftan á læri

Sett: 1 | Tími: 1-3mín

Höldum bakinu beinu og höfum hnéd ekki læst.

Höllum okkur fram með beint bak inn í góða teygju, förum rólega til baka (5%) og höllum okkur svo aftur fram svo að við erum á hreyfingu inn í teygjuna allan tímann.



Augu og höfuð vísa fram, hendur á lærum, tær vísa upp í loft



Hallið fram til að finna teygju aftan í læri

Framhandleggs teygja 1

Sett: 1 | Tími: 60-90sek

Kreppum hnefann og tókum með hendi utan um hann til að halda honum lokuðum.

Réttum svo úr hendi og olnboga á meðan við beygjum úlnliðinn eins og sést á mynd og finnum teygju í framhandlegg og niður í úlnlið.



Beygið úlnliðinn rólega niður



Framhandleggs teygja 2

Sett 1 | Tími: 60-90sek

Tökum utan um fingur og réttum úr úlnlið og fingrum eins og sést á mynd.

Réttum úr olnboga og teygjum framhandlegg.



Haldið fingrum beinum



Beygið úlnliðinn rólega upp

Sitjandi mjaðma teygja

Sett: 1 | Tími: 1-3mín

Komum ökkla fyrir á gagnstæðu hné.

Hægt er að rétta alveg úr hinum fætinum svo auðveldara sé að koma ökklanum á hnéð og draga hælinn svo aftur undir stólinn.

Bæði er hægt að breyta/auka teygjuna með því að halla sér fram eða toga hné að bringu.



Upphafsstaða



Hallið fram