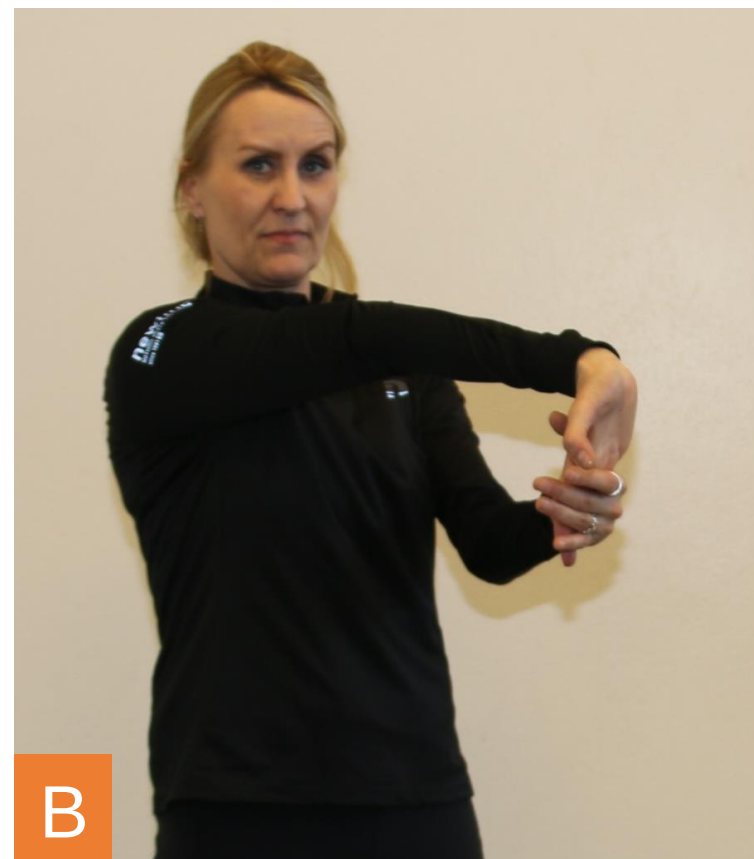




TEYGJUR STANDANDI

TEYGJA Á FRAMHANDLEGG OG FINGRUM



Rétta úr hægri hendi beint fram fyrir brjóstkassa, lófar snúa fram



Vinstri hendi dregur finger að líkama og teygjir á framhandlegg



Einnig hægt að snúa fingrum niður og draga að líkama (B)

TEYGJA Á AFTANVERÐRI ÖXL



Leggðu hægri
handlegginn þvert
yfir brjóstkassann

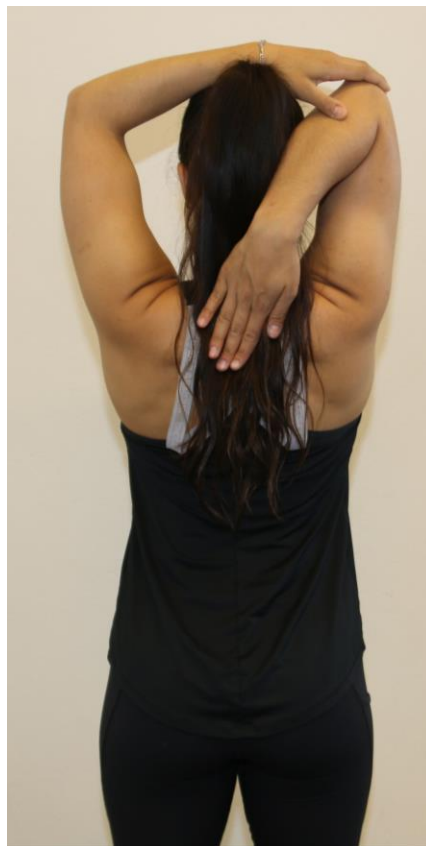


Nota vinstri
hendi til að
draga hægri
handlegginn
þéttar að þér



Haltu öxlum frá
eyrum og
slakaðu á öxlum

TEYGJA Á ÞRÍHÖFÐA



Lyftu hægri
handlegg og
beygðu
olnbogann yfir
höfuðið í 90°

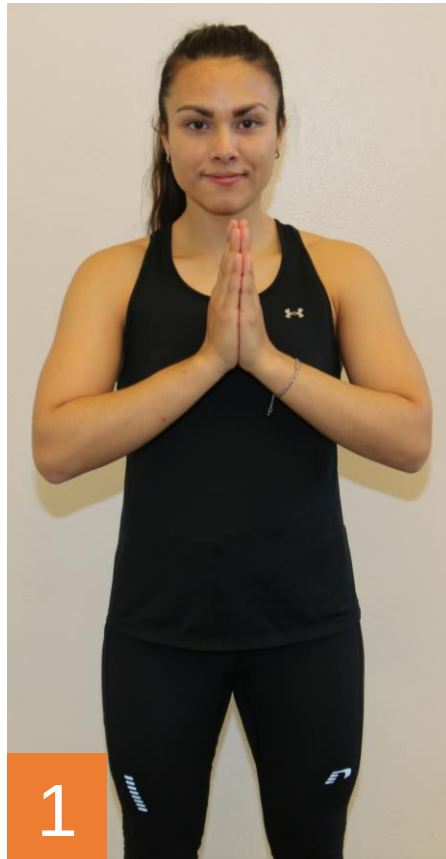


Notaðu vinstri
hendi til að grípa
í olnbogann og
togaðu varlega
til vinstri



Teygðu fingur á
hægri hendi átt
að herðablöðum
og halda

DJÚP BÆNASTAÐA



Standa í
uppréttri stöðu
með slakar axlir

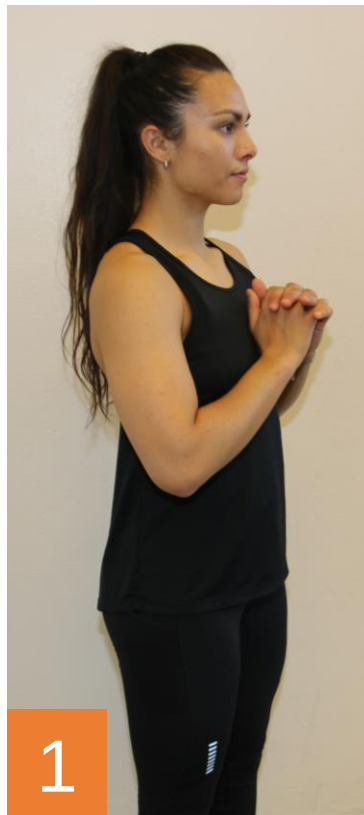


Setja hendur í
bænastöðu fyrir
framan
brjóstkassa



Færa hendur í átt
að kvið og finna
fyrir teygju í
framhandlegg

ÞRÝSTA HERÐABLÖÐUM Í SUNDUR



Standa upprétt
og spenna
greipar fyrir
framan
brjóstkassa

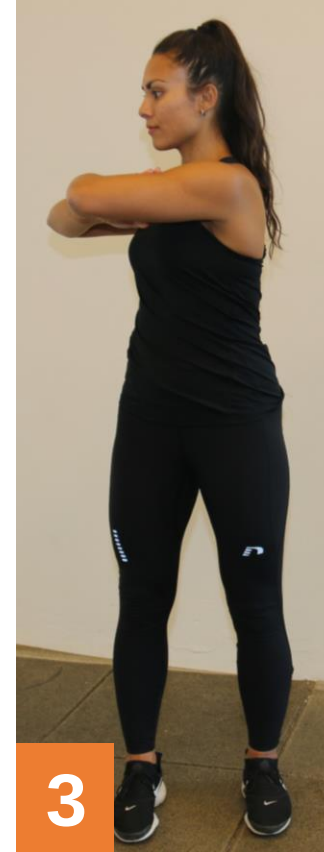
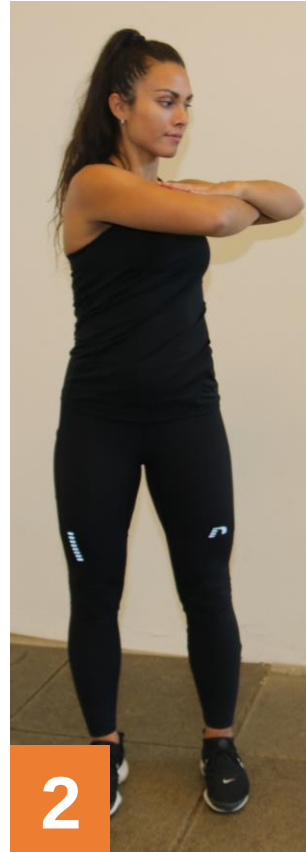
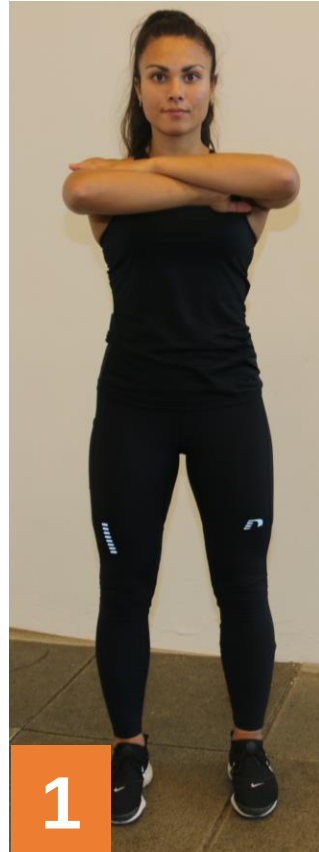


Teygja úr
höndum beint
fram og halda
fingrum en
læstum saman



Þrýsta brjóstbaki
aftur þannig að
herðablöð
dragist í sundur

BOLVINDA



Standa upprétt
með krosslagðar
hendur á öxlum



Vinda upp á sig
til hægri og
vinstri til skiptis



Horfa í sömu átt
og farið er í,
beina mjöðmum
fram

BRJÓSTOPNUN



Standa upprétt
og lyfta
brjóstkassa fram



Hendur fara
aftur, olnbogar
vísa niður og
herðablöð
dragast saman



Lófar snúa fram
og sömuleiðis er
horft beint áfram

BRJÓSTOPNUN MEÐ HENDUR FYRIR AFTAN BAK



TEYGUR STANDI



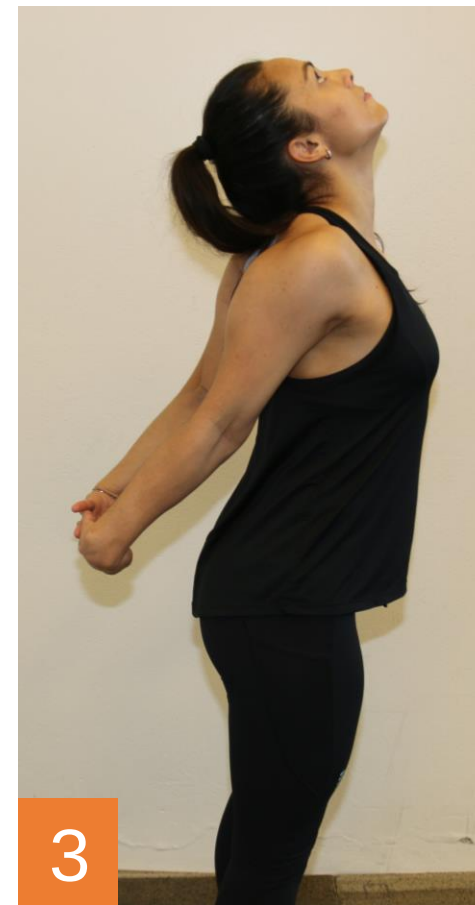
1

Standa upprétt
og spenna
greipar fyrir
aftan bak



2

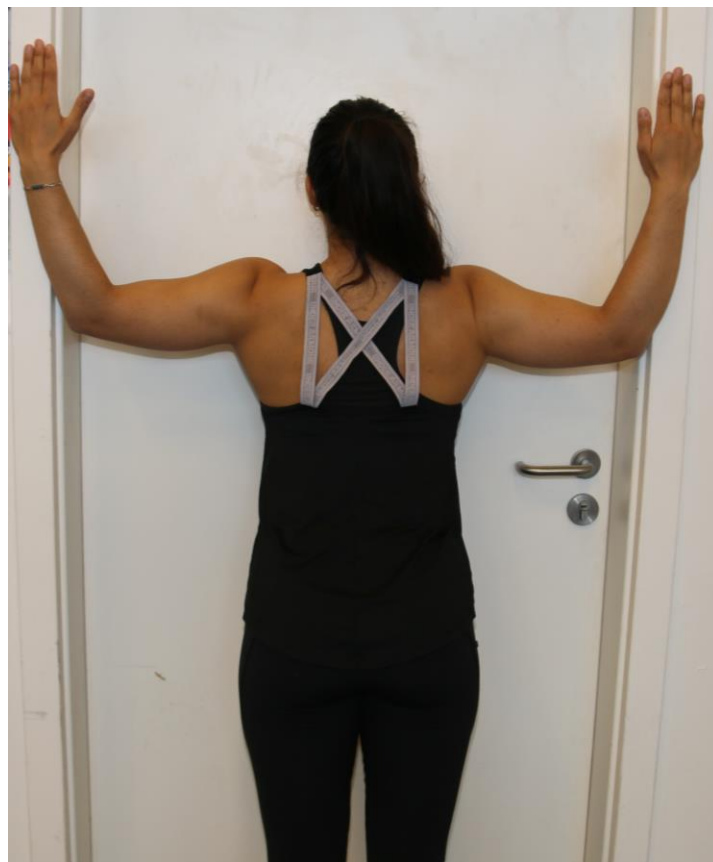
Rétta úr höndum
fyrir aftan bak og
halda fingrum en
læstum saman



3

Þrýsta
brjóstkassa
fram, herðablöð
dragist saman
og horfa upp

BRJÓSTOPNUN Í DYRAKARM



Standa í miðjum
dyrakarmi og
leggja lófa sitt
hvoru megin

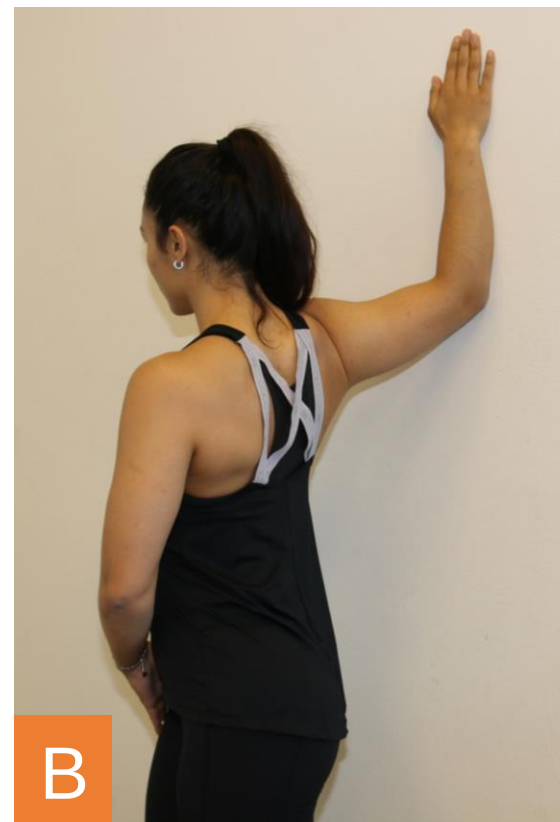
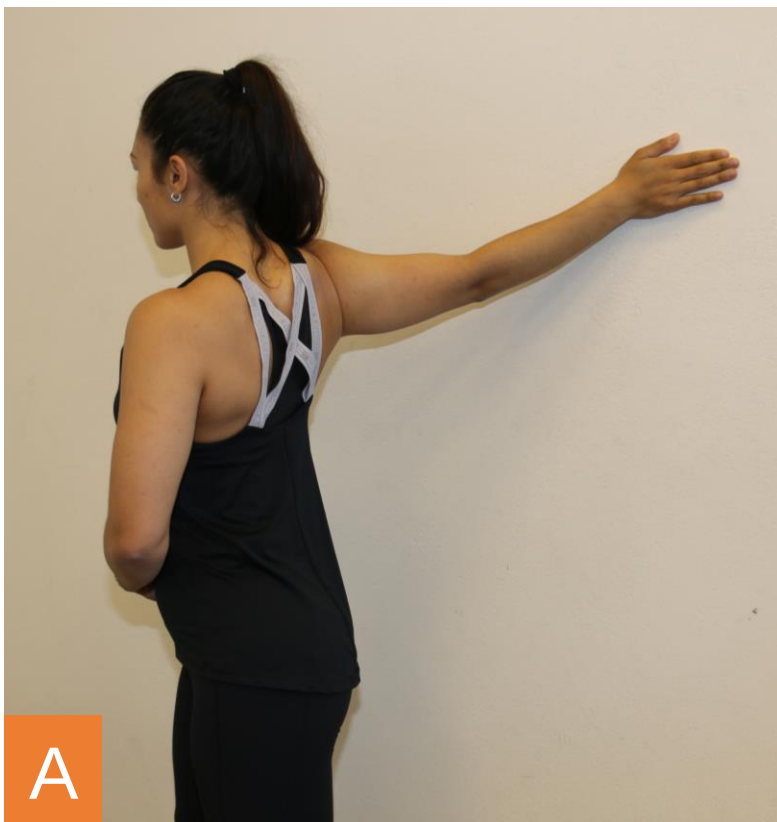


Olnbogar í 90° í
axlarhæð og
brjóstkassi
opnast



Falla inn í
dyrakarm og
herðablöð
dragast saman

TEYGJA Á BRJÓSTKASSA



Leggja annan framhandlegginn á vegg fyrir aftan bak, lófi í vegg



Teygja hendina vel aftur á sama tíma og brjóstkassi leitar fram

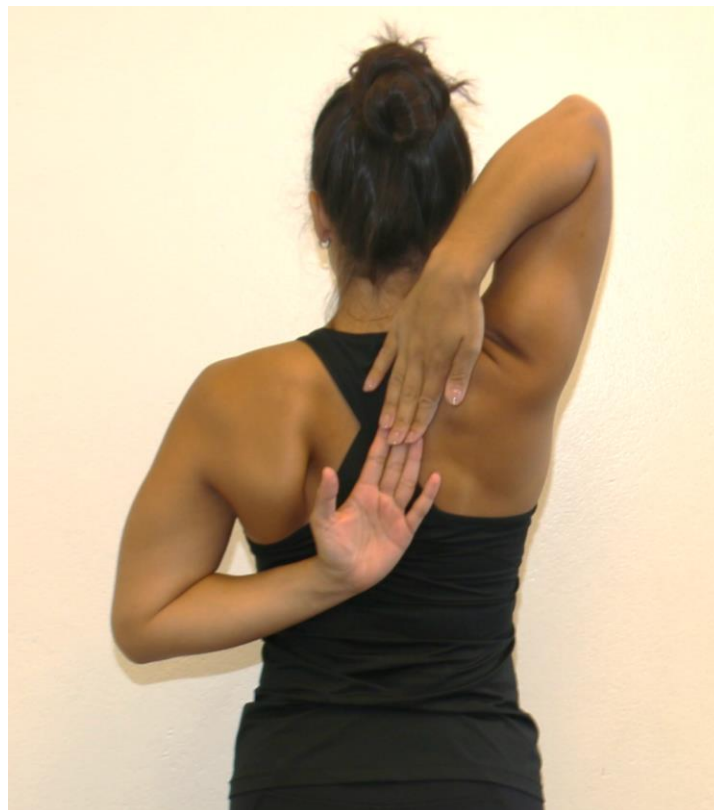


Rétta úr baki og jafnvel vinda smá uppá sig frá vegg



*Einnig hægt að útfæra með olnboga í 90° (B)

OPNA HERÐAR- OG AXLARSVÆÐI



Rétta upp
hægri hendi.
Höndin fellur
aftan við
höfuðið þitt



Teygja vinstri
hendi með
handarbaki
fyrir aftan bak

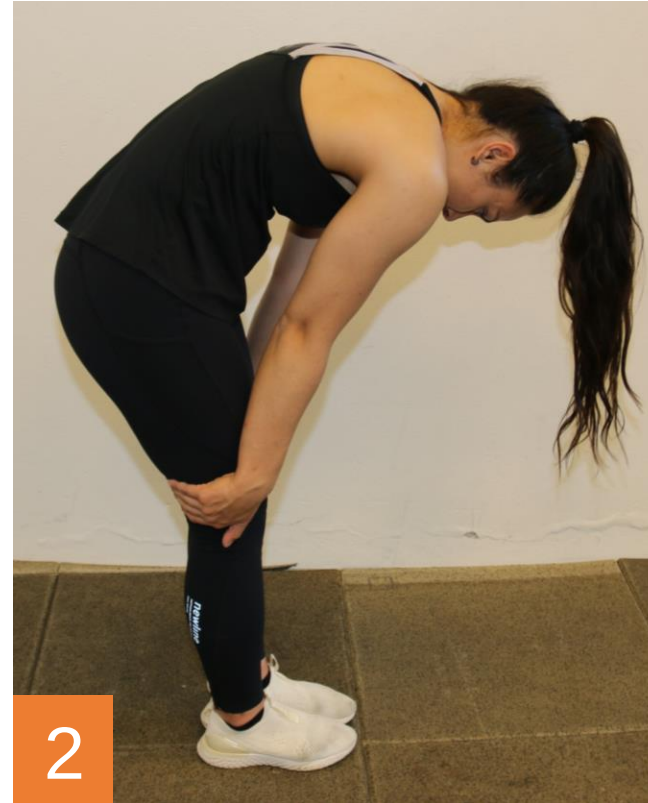


Teygja fingur
beggja handa
saman og
halda



* Hægt er að
nota teygju eða
handklæði milli
handa

HALLANDI KRYPPA



Standa
framhallandi,
saman með
fætur og beygð
hné



Grípa aftan í
hnéspót, gera
krippu á bakið
og rétta úr fótum



Finna fyrir losun
í baki og halda
stöðunni

TEYGJA FRAMAN Á LÆRI



Standa á öðrum
fæti upp við
vegg, sér til
stuðnings

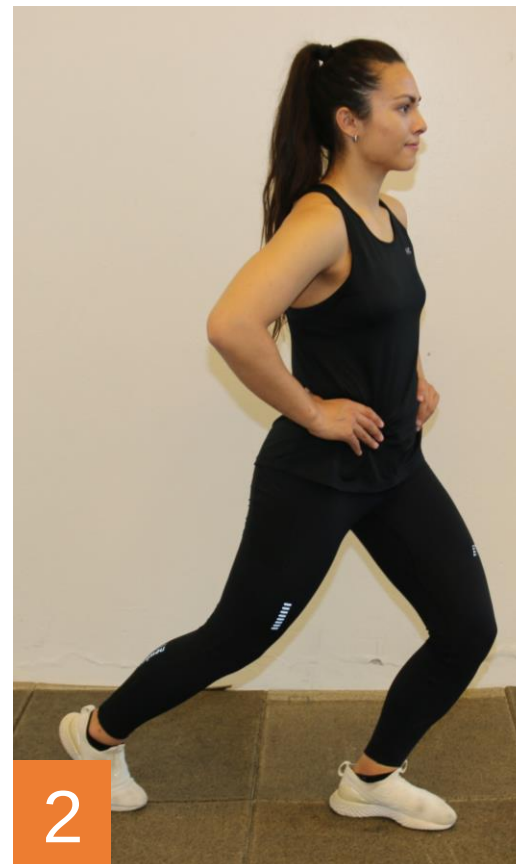
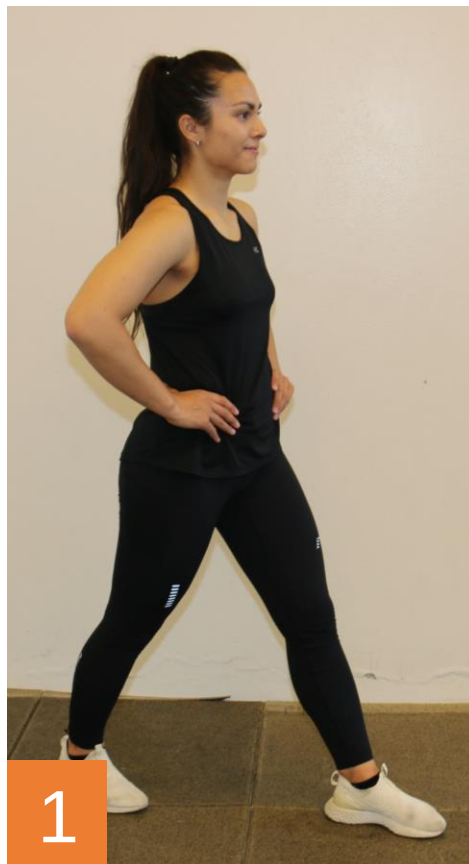


Beygja hægra
hné og nota
hendi til að
draga hæl upp
að rass



Passa að snúa
mjöðmum fram
og halda hnjám í
sömu línu

FRAMHALLANDI ÖKKLATEYGJA



Standa með
annan fótinn
skreflengd fyrir
framan hinn



Færa þungann á
fremri fót og tilla
tánni á aftari fæti
í gólfið



Beina mjöðmum
beint fram og
finna teygju efst
framan í læri

TEYGJA Á KÁLFUM



Tilla hæl á
öðrum fæti
örlítið fyrir
framan hinn
fótinn

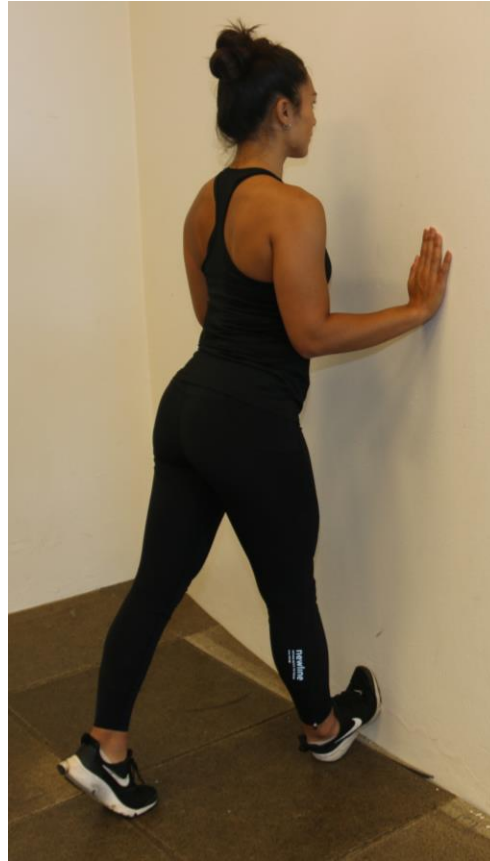


Halla sér fram í
átt að tanni með
beindar fætur



Halda stöðunni
og finna fyrir
teygju í kálfa og
jafnvel aftan í
læri

TEYGJA Á KÁLFUM VIÐ VEGG



Stattu aðeins frá vegg og settu lófana á vegginn



Stígðu fram með tábergið í vegg á hægri fæti og hælinn í gólfið



Halda skal beinum fæti og færa þunga líkamans yfir fremri fót

TEYGJA Á KÁLFUM HALLANDI VIÐ VEGG



Stattu aðeins frá vegg og settu lófana á vegginn

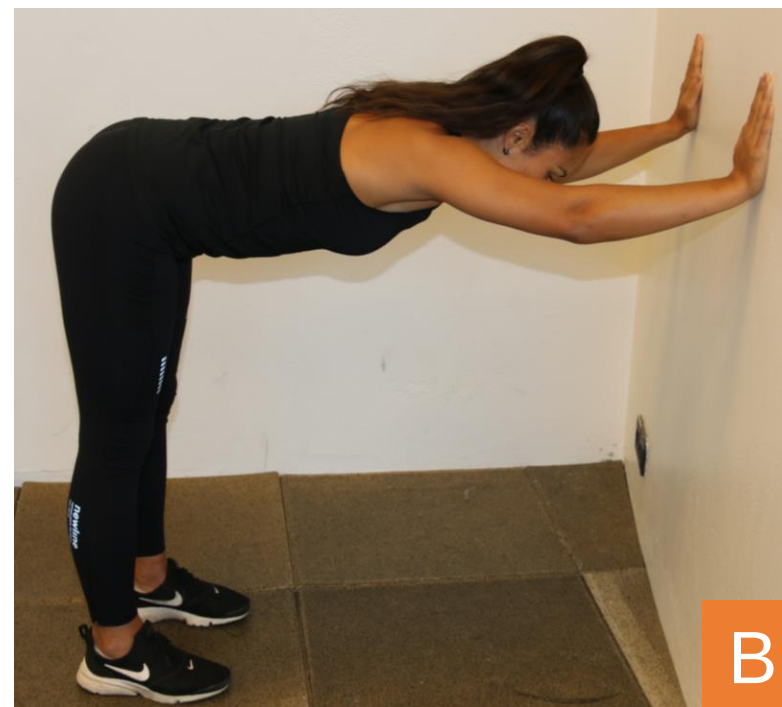


Stígðu aftur með beinan hægri fót og beygðu vinstra hné



Aftari il skal vera í jörðinni. Haltu stöðunni áður en skipt er um fót

HUNDURINN



Byrjaðu á
fjórum fótum
með hnéin í
mjaðmabreidd
og lófa í gólfi



Lyftu rófubeininu
hátt upp og
myndaðu V-laga
form á hvolfi



Þrýstu lófum
og iljum í gólfið
og spenntu
kviðinn

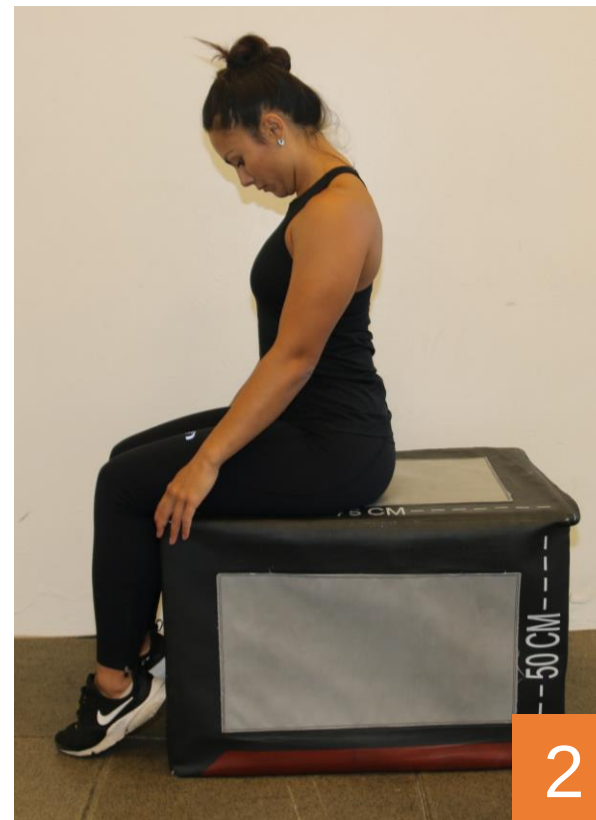


*Hægt að
framkvæma
hundinn með
því að styðja
sig við vegg (B)



TEYGJUR SITJANDI

HORFA UPP OG NIÐUR



Sitja með
upprétt bak og
hendur á
lærum



Teygja úr sér
með því að
horfa upp í loft

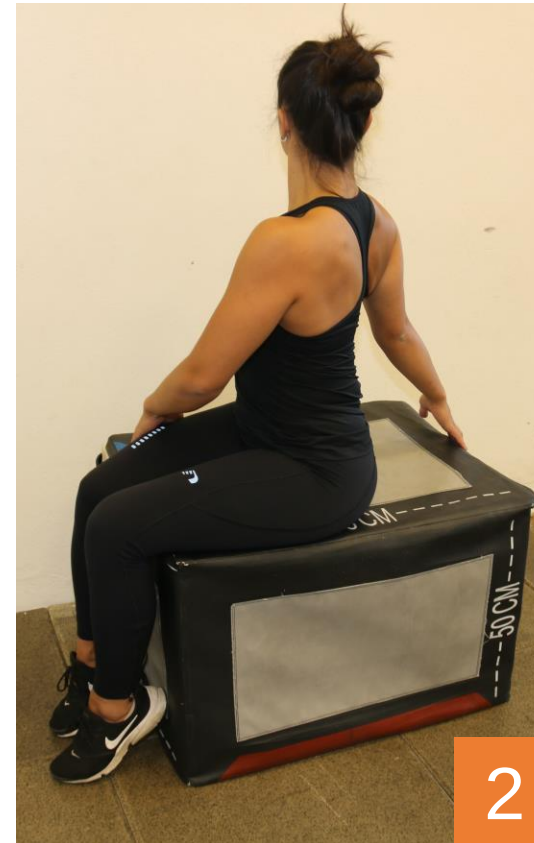
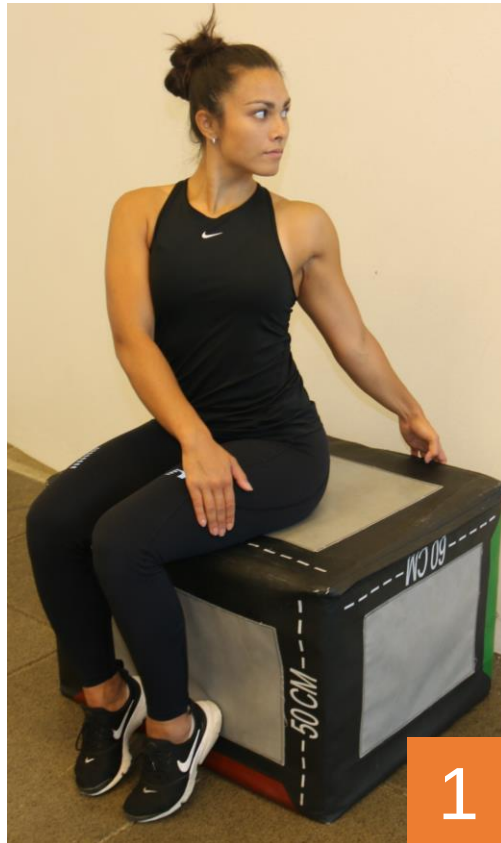


Lyfta
brjóstkassa og
taka djúpa
andardrætti



Horfa síðan
niður og beina
höku niður í
bringu

HORFA TIL HLIÐAR



Sitja með upprétt
bak og leggja
vinstri hendi á
hægra læri

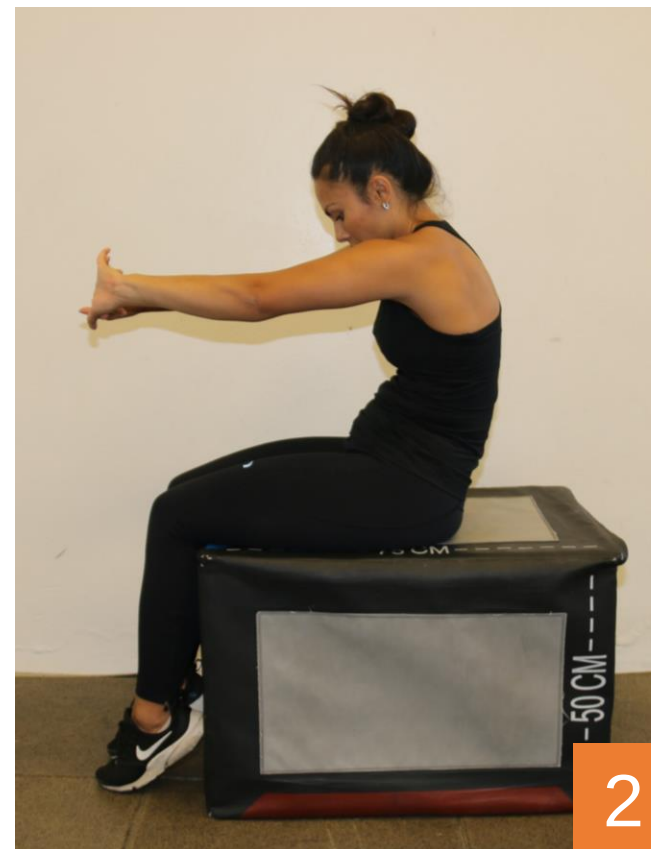


Við útöndun
vinda upp á efri
líkama



Rétta úr hægri
hendi og snúa
höfði vel til
hægri hliðar

SITJANDI BRJÓSBAKSLIÐKUN



Sitja með
upprétt bak
með hendur
fyrir aftan bak



Teygja úr sér með
því að þrýsta sér
í bekkinn og
horfa upp í loft

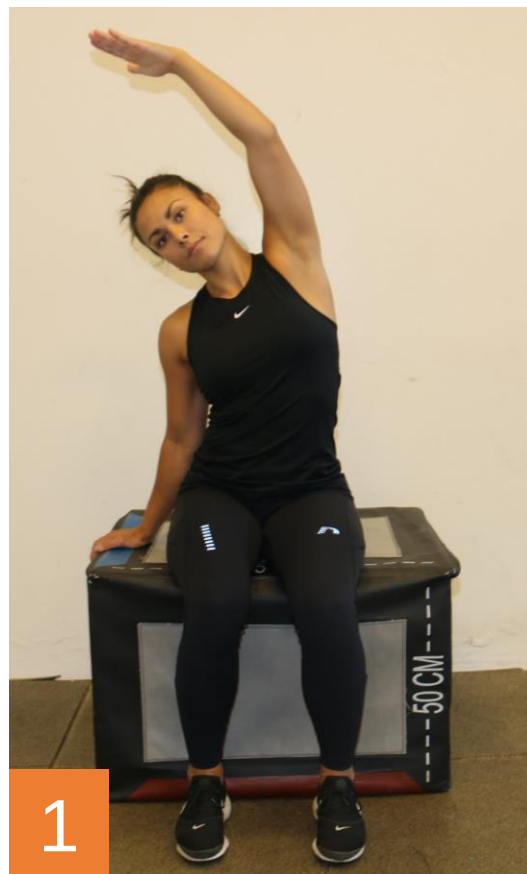


Lyfta
brjóstkassa og
taka djúpan
andardrátt



Á leiðinni til
baka spennu
greipar fyrir
framan og gera
krippu á bakið

TEYGJA Á MILLIRIFJAVÖÐVUM SITJANDI



Sitja með upprétt
bak og hendur á
lærum

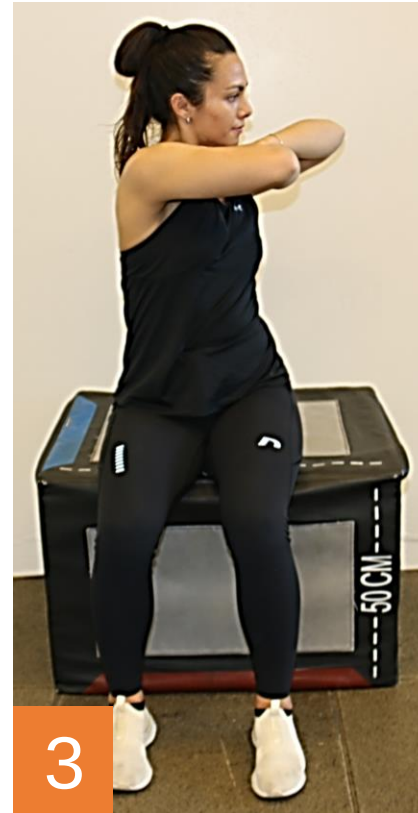
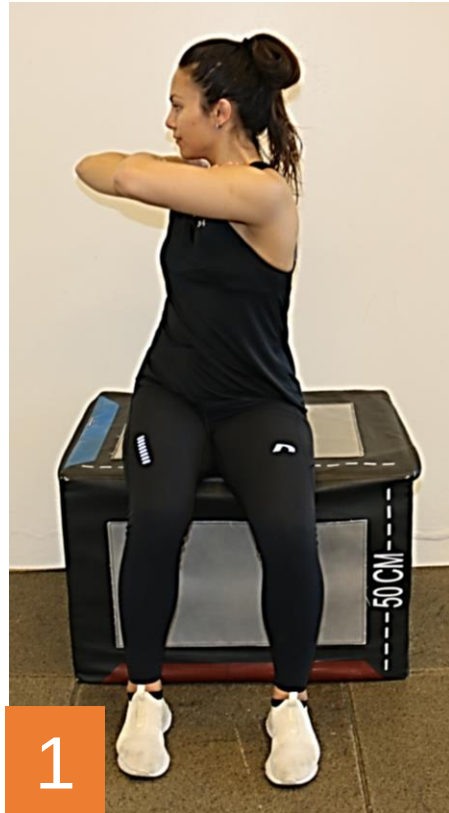


Teygja úr hægri
hendi upp og til
vinstri ásamt
höfði



Mynda C með
líkamanum og
endurtaka hina
hliðina

SITJANDI BOLVINDA



Sitja upprétt með
krosslagðar
hendur á öxlum



Vinda upp á sig
til hægri og
vinstri til skiptis



Horfa í sömu átt
og farið er í,
beina mjöðmum
fram

SITJANDI KRYPPA



Sitja á bekk með
fætur saman og
halla sér fram

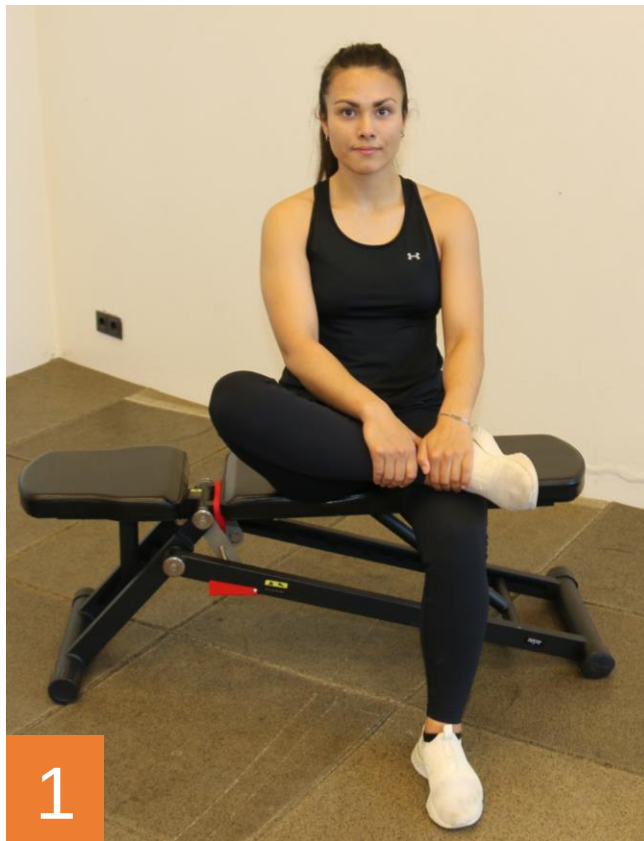


Slaka á höfði og
fara eins langt
niður og hægt er,
höfuð í átt að
hnjám



*Einnig hægt að
gera einungis
krippu í
brjóstbaki (B)

TEYGJA Á RASSVÖÐVA SITJANDI



Sitja á bekk
með upprétt
bak



Draga hægri fót
upp og leggja
ökkla ofan á
vinstra hné



Setja aðra
hendi á hægri
hné og þrýsta
niður í átt að
gólfi



Finna teygju í
hægri
rassvöðva



TEYGJUR Á GÓLFI

KÖTTUR OG KÚ



Byrja á fjórum
fótum með
hendur undir
öxlum og hné
beint undir
mjöðmum



Köttur: Búðu til
krippu á bakið
með því að lyfta
hryggnum í átt að
loftingu og
horfðu í átt að
kvið



Kú: Lyftu
bringu og
rófubeini í átt
að lofti og láttu
magann
sökva niður í
átt að gólfi og
horfðu upp



Framkvæma
kött og kú til
skiptis

TEYGJA Á MILLIRIFJAVÖÐVUM



Í sitjandi stöðu
hvort sem það er
með mikið bil á
milli fóta eða ekki



Teygðu úr þér í
aðra áttina með
því að halla höfði
til hliðar



Báðar hendur
fylgja í sömu átt

TEYGJA Á INNANVERÐU LÆRI



Sitja á gólfi með
eins breitt bil og
hægt er á milli
fóta



Hafa upprétt bak
og á útöndun
teygja sig fram



Halda teygjunni
og jafnvel rugga
sér rólega meira
fram

FIÐRILDI



Sestu upprétt á
gólf með iljar
saman



Notaðu
olnbogana til að
prýsta hnjánum í
átt að gólf



Opna
mjaðmasvæðið
og teygja á nára

HRYGGVINDA



Í liggjani stöðu,
dragðu annað
hnéið að þér
með
gagnstæðri
hendi



Þrýstu hnénu í
átt að gólfi með
því að vinda
upp á þig



Teygja lausu
hendina beint
upp og halda
öxlinni í gólfi



Horfa upp á
eftir hendinni

TEYGJA Á RASSVÖÐVA LIGGJANDI



Úr liggjandi
stöðu, beygja
hægra hné í 90°



ökkli er settur
ofaná vinstra
hné



Krækja saman
höndum um
vinstra læri og
draga læri í átt
að bringu



Finna teygju í
hægri
rassvöðva

TEYGJA FRAMAN Á LÆRI LIGGJANDI



Liggja á vinstri
hlið með beinan
vinstri fót



Beygja hægra
hné og draga
ökkla upp að rass



Passa að snúa
mjöðmum fram
og halda hnjám í
sömu línu

TEYGJA AFTAN Á LÆRI SITJANDI



Setjast á gólfið
með beinar fætur



Haltu bakinu
beinu á meðan þú
teygir þig í tærnar



Einnig hægt að
teygja sig í
sköflung eða
hné og halda

TEYGJA AFTAN Á LÆRI LIGGJANDI



Liggja flatt á gólfi
og teygja annan
fótinn upp í loft

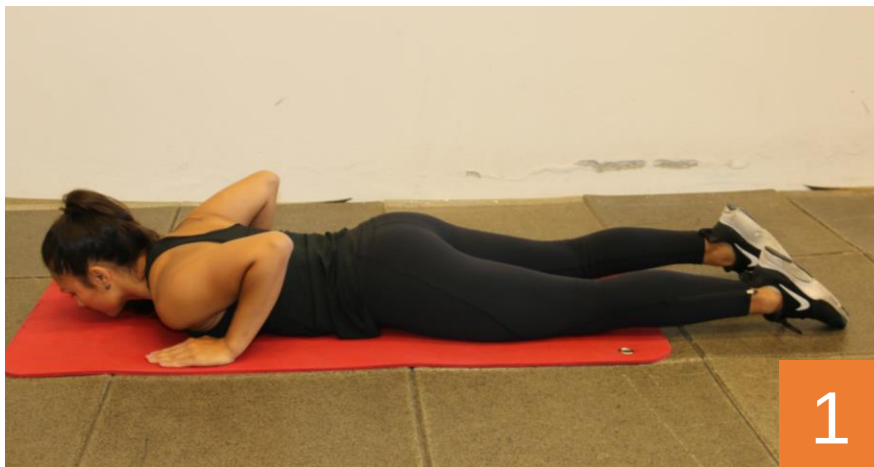


Nota hendurnar til
að toga fótinn
nær bringu



Halda stöðunni
og finna fyrir
teygju aftan í læri

KÓPRA



Leggjast á
magann með
beinar fætur og
setja lófa í gólfið

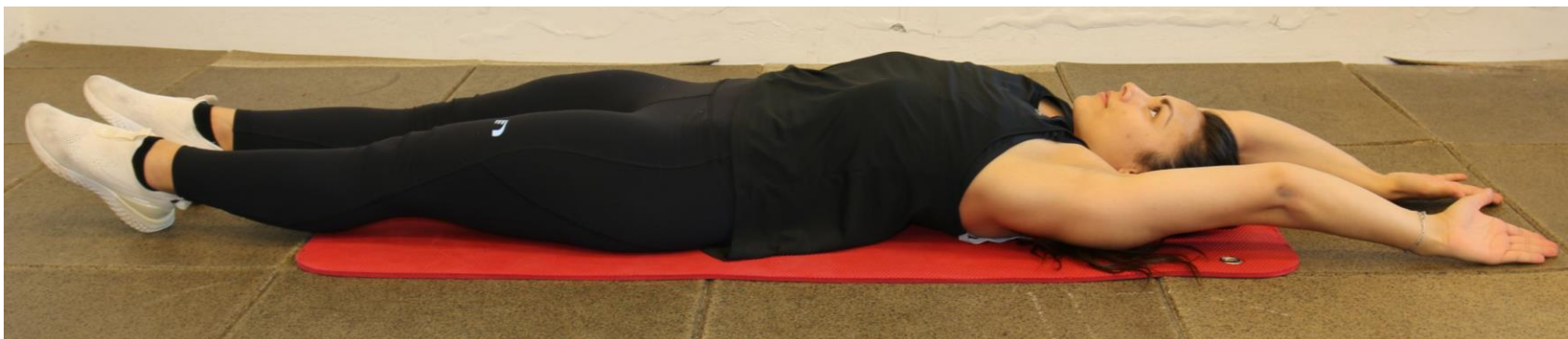


Á innöndun lyfta
bringunni frá
gólfinu með því
að þrýsta niður í
handleggina



Mjaðmir og
fótleggir eru á
gólfinu

LENGJA ÚR SÉR



Liggja flatt á gólfi
og teygja vel úr
sér í báðar áttir



Teygja hendur vel
upp fyrir höfuð og
réttu úr fótum



Reyna lengja sig
eins og togað sé í
hryggjasúluna frá
báðum endum

HNÉ AÐ BRJÓSTI



Leggstu á bakið
með hné beygð
og iljar í gólfi



Dragðu báða
fætur að þér með
því að grípa utan
um hnéin eða
undir hnéin



Haltu mjóbaki og
höfði í gólfinu

EITT HNÉ AÐ BRJÓSTI



Leggstu á bakið
og dragðu annan
fótinn að þér



Gott er að grípa
utan um hnéð eða
undir hnéð



Réttu úr hinum
fætinum og haltu
stöðunni áður en
skipt er um fót