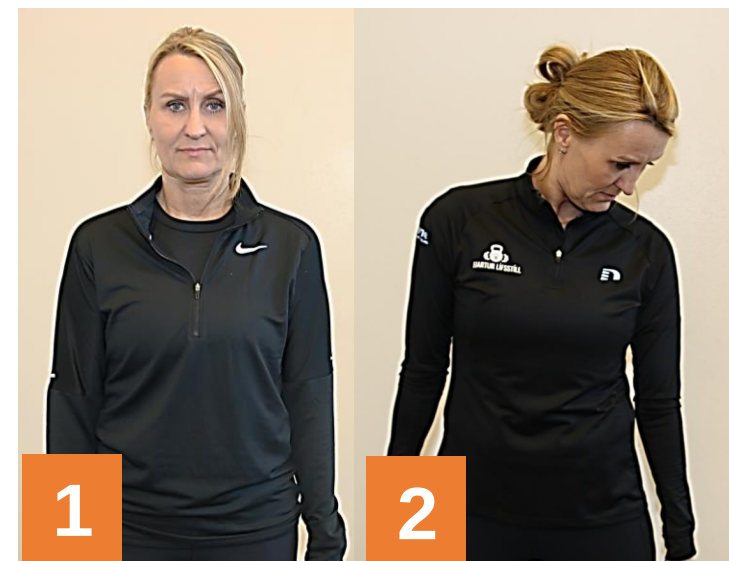




HREYFITEYGJUR



**Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir**



**Halla höfði til hliðar,
snúa höfði til hliðar
og halla ská niður**



**Framkvæma allar
þjár hreyfingarnar
bæði til hægri og
vinstri**

HORFA TIL HLIÐAR



Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir

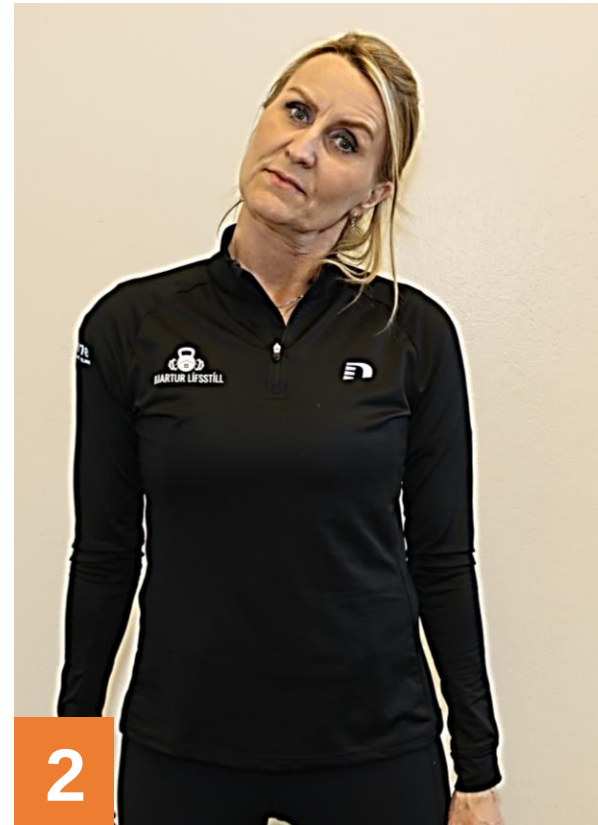


Snúa höfði og
horfa til hliðar án
þess að snúa
líkama



Framkvæma
hreyfinguna bæði
til hægri og vinstri
og endurtaka

HALLA HÖFÐI TIL HLIÐAR



Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir



Halla höfði til
hliðar og horfa
fram án þess að
halla líkama



Framkvæma
hreyfinguna bæði
til hægri og vinstri
og endurtaka

HALLA HÖFÐI SKÁHALLT FRAM



Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir



Halla höfði ská
niður eins og að
líta í handakrika



Framkvæma
hreyfinguna bæði
til hægri og vinstri
og endurtaka

DRAGA AXLIR AÐ EYRUM



Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir

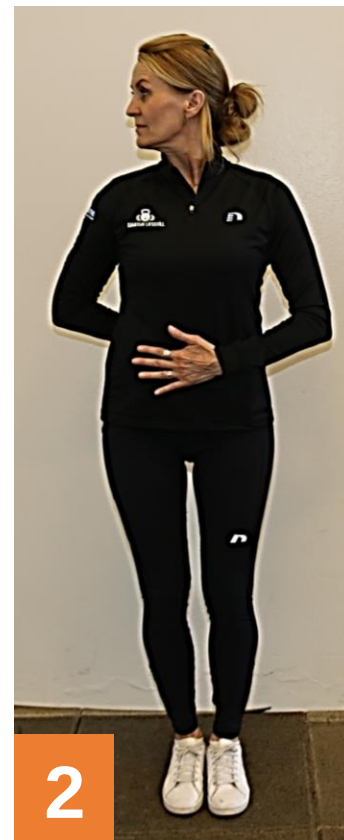


Draga axlir vel
upp að eyrum við
innöndun og
halda stöðunni



Við útöndun
sleppa öxlunum
kröftuglega niður
og slaka alveg á,
endurtakið

SKRÚFSTYKKI



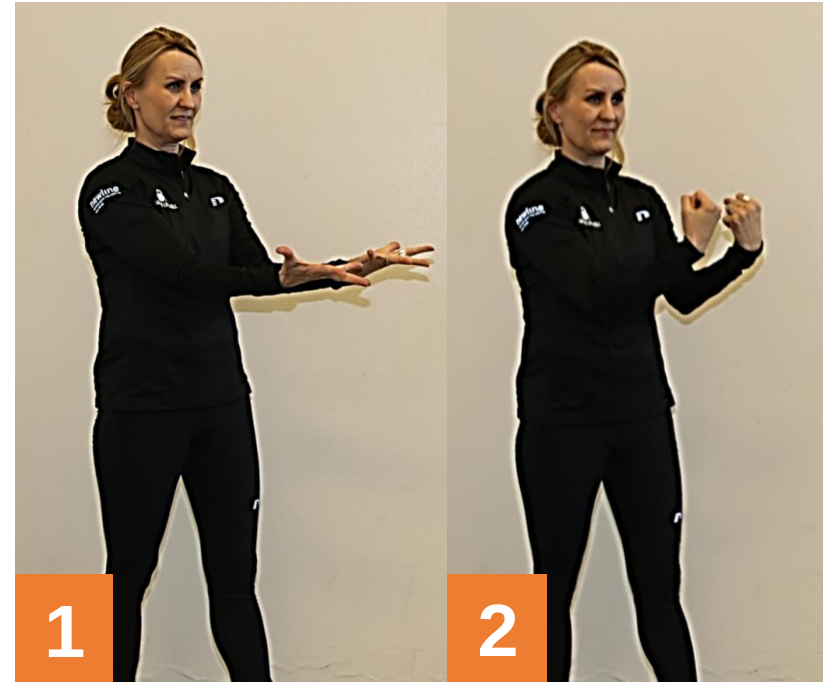
Standa upprétt
með jafnan þunga
í fótum og spenna
kvið og rass



Leggja aðra
hendina á kvið og
hina með
handarbak á
mjóbak



Horfa aftur fyrir
sig í átt að aftari
hendi og teygja á
háls og herðum



Beygja og rétta
vs.
Kreppa og spennu
hendur í gegnum
úlnlið

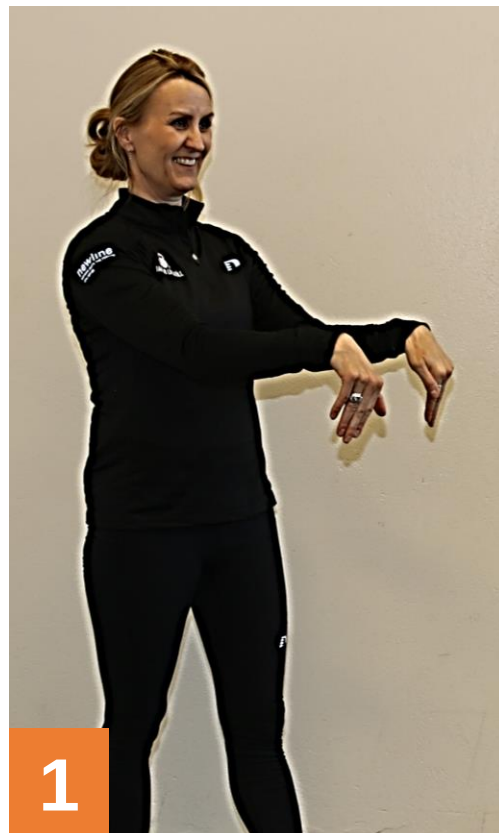


Halda höndum út
frá líkama



Hreyfingin fer
fram í gegnum
lófa og handabak

BEYGJA OG RÉTTA ÚLNLIÐ



Beygja og rétta
hendur í gegnum
úlnlið



Halda höndum út
frá líkama



Hreyfingin fer
fram í gegnum
lófa og handabak

KREPPA OG SPENNA ÚLNLIÐ



Kreppa og spennu
hendur í gegnum
úlnlið

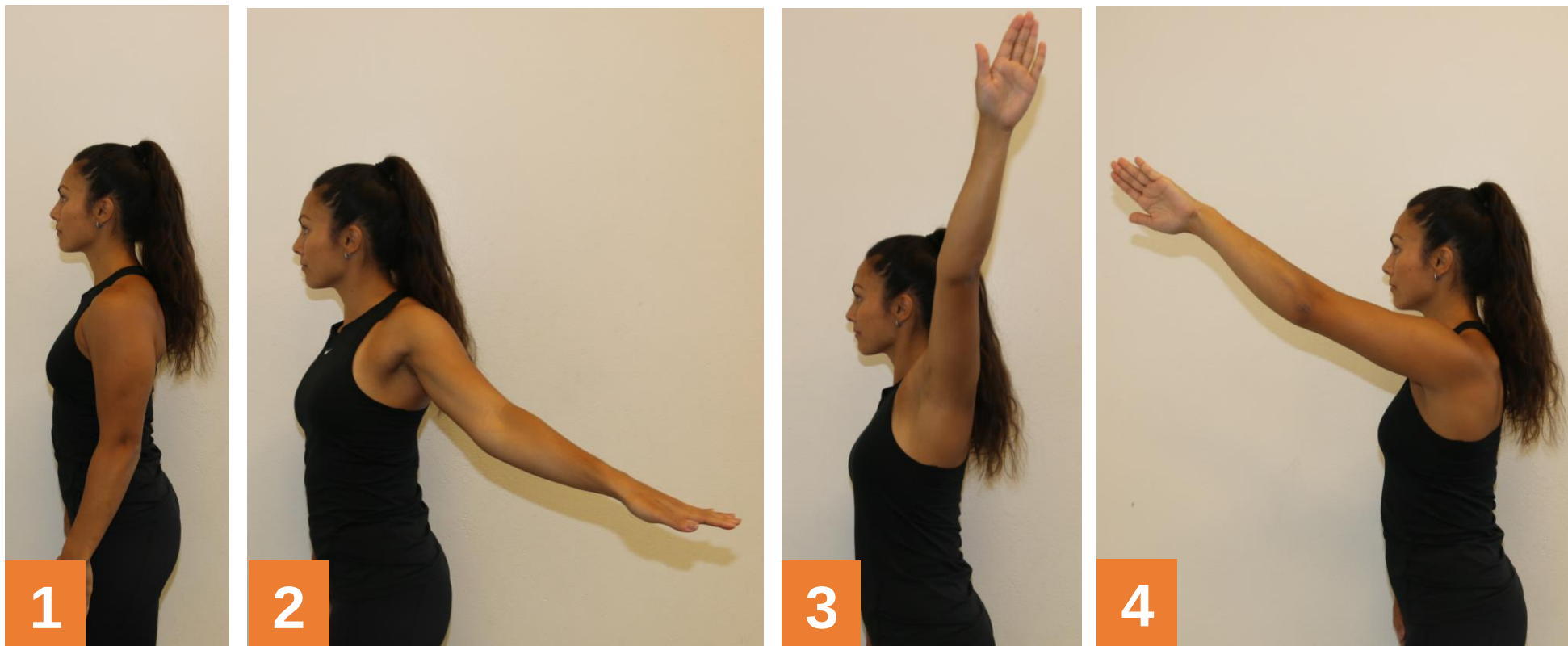


Halda höndum út
frá líkama



Hreyfingin fer
fram í gegnum
lófa og handabak

FRAM AXLARSNÚNINGUR



Standa upprétt

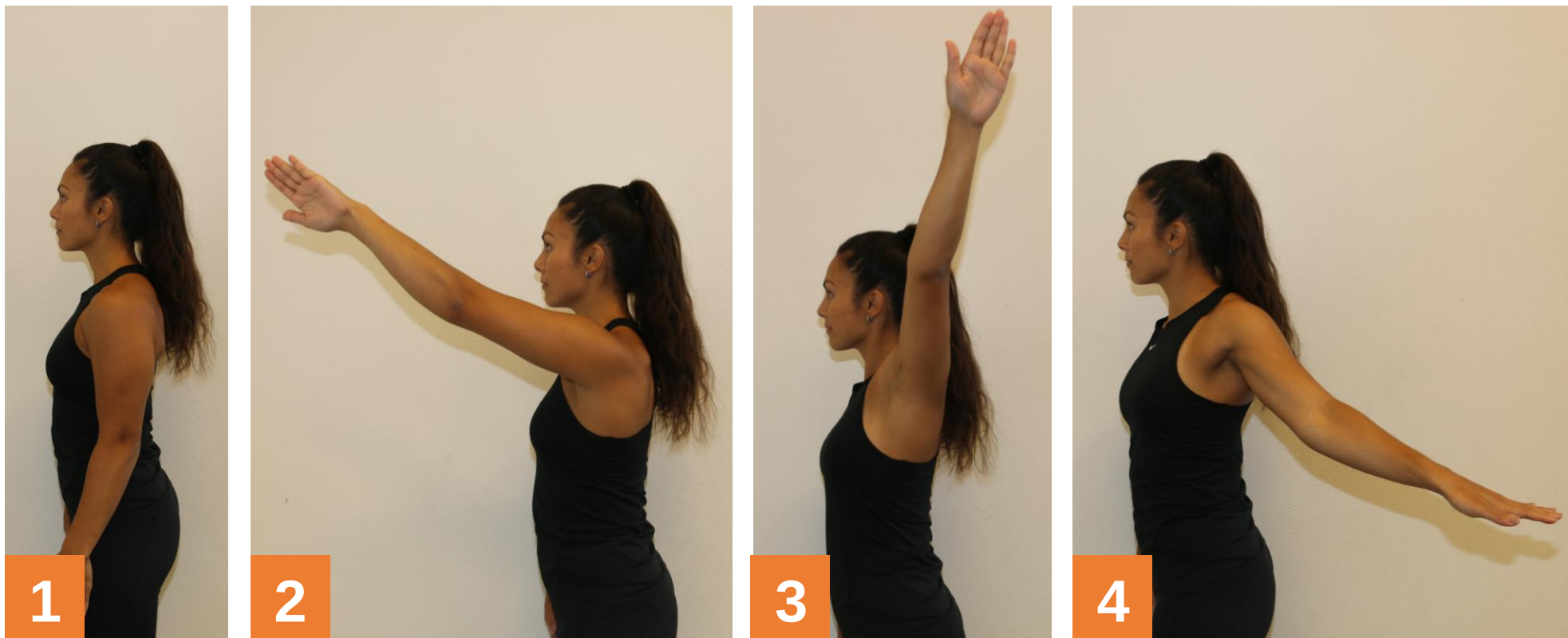


**Sveifla öðrum
handlegg í heilan
hring, fram á við**



**Hafa handlegginn
eins nálægt
líkama og hægt er**

AFTUR Á BAK AXLARSNÚNINGUR



Standa upprétt

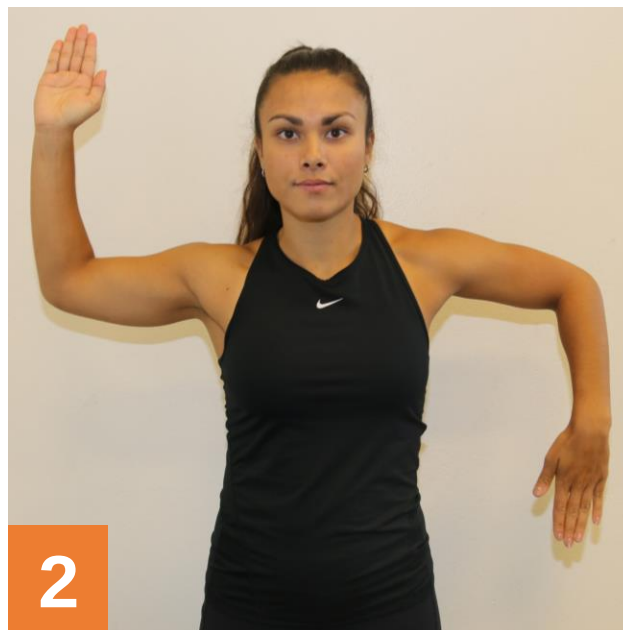


**Sveifla öðrum
handlegg í heilan
hring, aftur á bak**



**Hafa handlegginn
eins nálægt
líkama og hægt er**

90° AXLASNÚNINGUR



Standa upprétt.
Lyftu höndum
upp í axlarhæð
sem mynda 90°
horn með
olnboganum



Lófar vísa niður.
Án þess að
hreyfa olnboga
skal færa hægri
hendi upp á við
þannig að lófi
snúi fram



Hreyfa vinstri
hendi niður
þannig að lófi
snýr aftur á bak



Framkvæma
hreyfinguna
rólega með
gagnstæðum
hætti

MJAÐMASNÚNINGUR



Standa upprétt og
snúa beint fram
með hendur á
mjöðmum

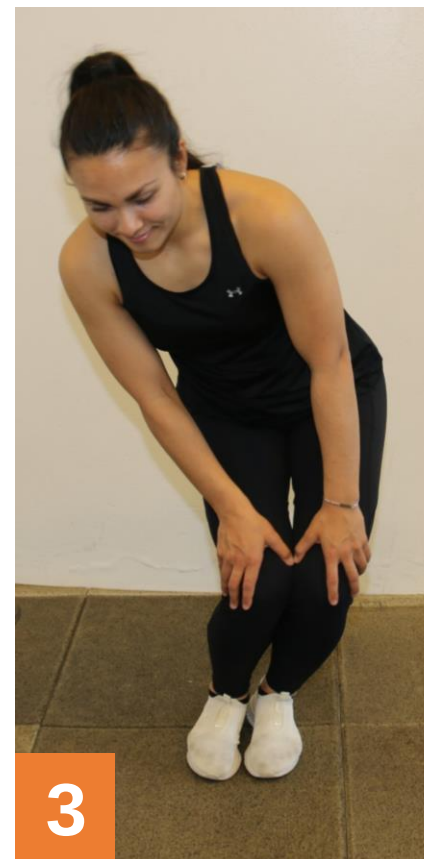
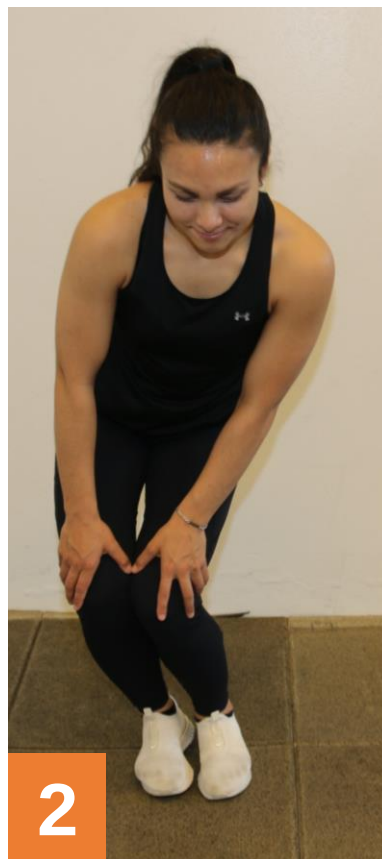
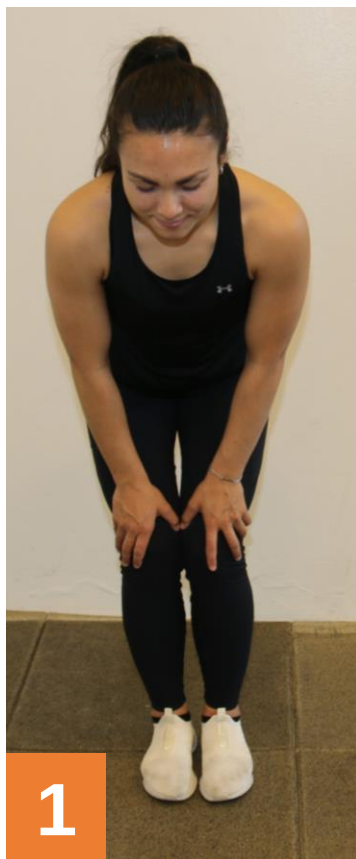


Framkvæma stóra
mjaðmasnúninga
líkt og verið sé að
húlla



Fá mjaðmirnar til
að leita vel út til
allra hliða í
hverjum hring

HNÉSNÚNINGUR



Standa með fætur
saman og tilla
höndum á bogin
hné

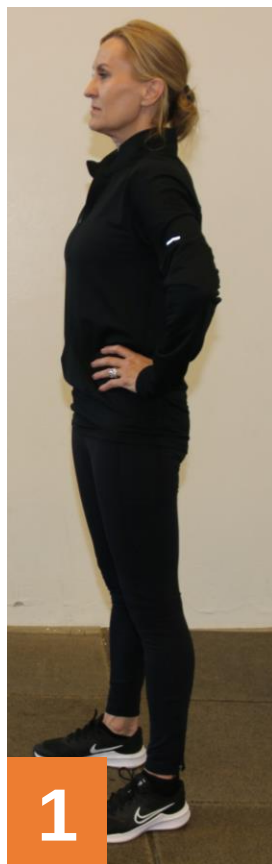


Framkvæma stóra
hringi í gegnum
hnjáliðina



Fá hnéin til að
leita vel út til allra
hliða í hverjum
hring

STIFFUR



Standa með
jafnan þunga í
fótum með
stutt bil á milli
fóta



Passa að læsa
ekki hnjám,
heldur beygja
hné örlítið

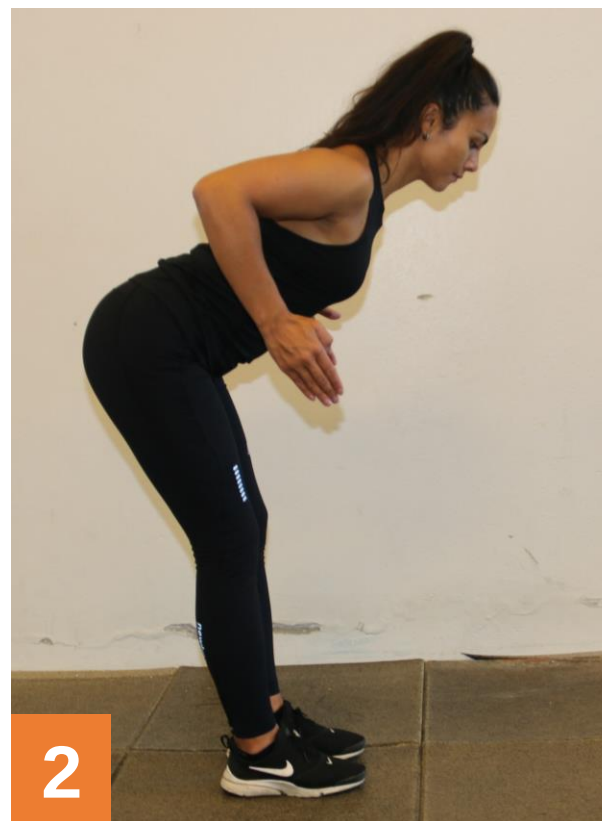
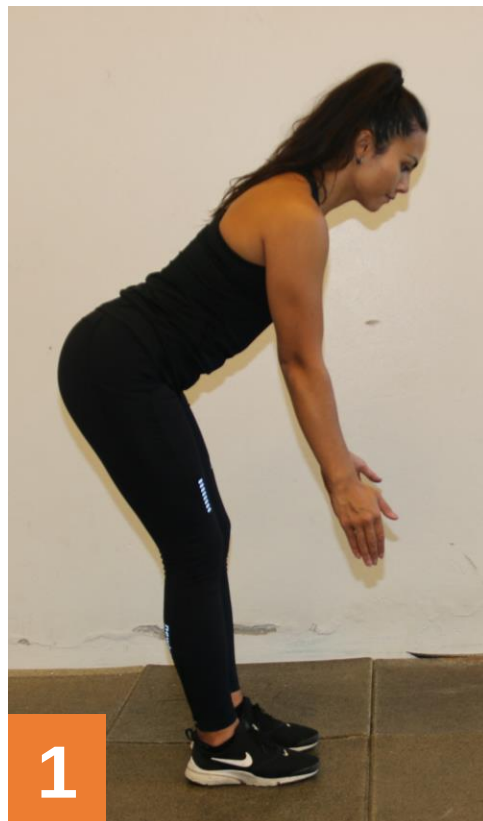


Halla sér fram,
beina
rassinum vel
aftur og halda
bakinu beinu



Finna fyrir
teygju aftan í
læri og aftur
upp

FRAMHALLANDI RÓÐUR



Standa
framhallandi með
jafnan þunga í
fótum

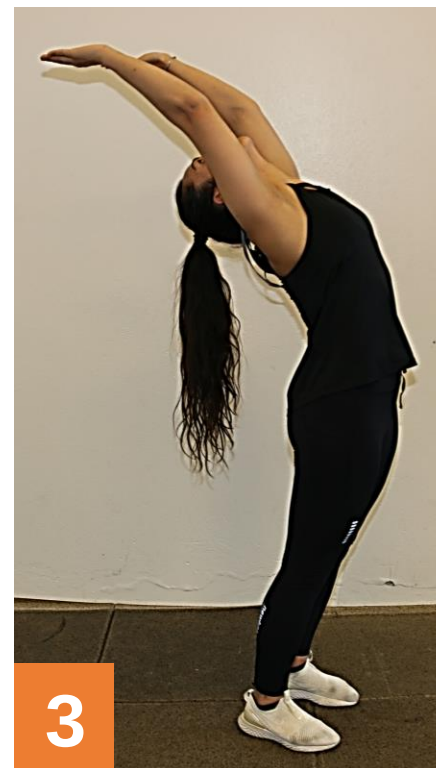
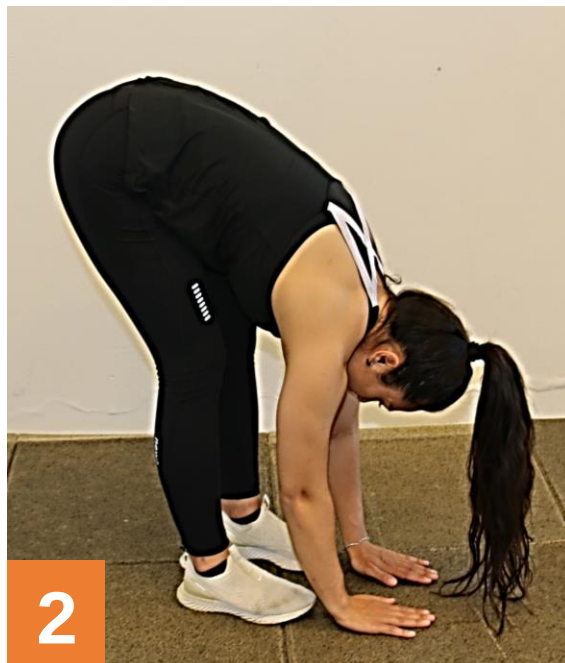
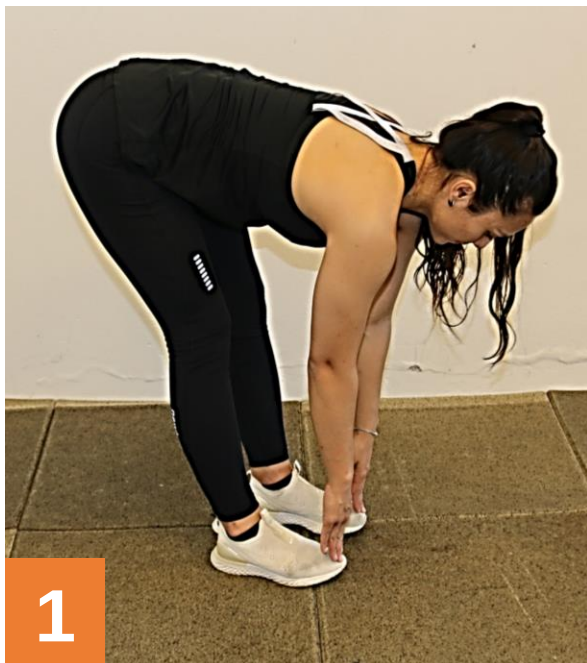


Draga herðablöðin
saman og
olnbogar fara aftur
meðfram líkama



Halda bakinu
beinu, vísa
rassinum vel aftur
og toga upp

SÓLARHYLLING



Teygja sig vel
niður í átt að gólfi

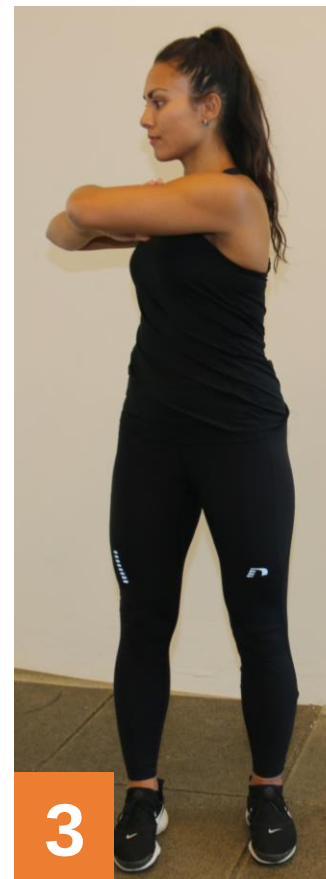
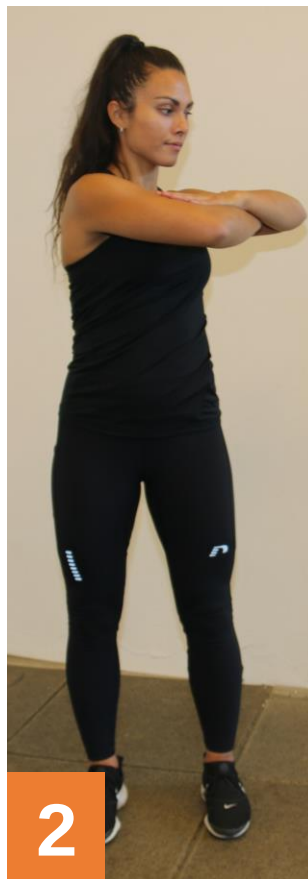
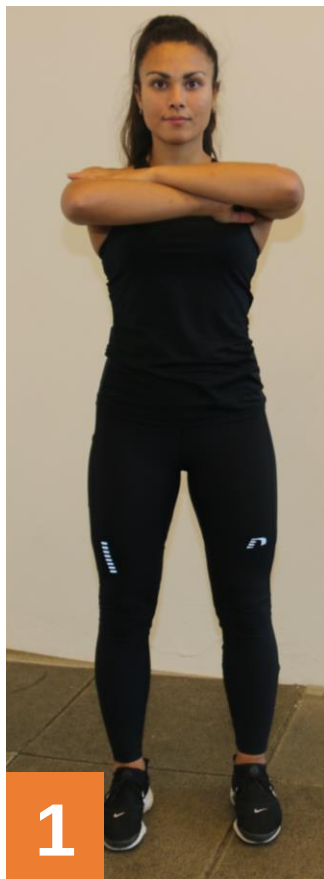


Rólega reisa sig
upp, hryggjalið
fyrir hryggjalið



Teygja hendur hátt
upp og horfa á
eftir höndum aftur
fyrir bak

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

BOLVINDA MEÐ SVEIFLANDI HENDUR



Standa upprétt
með axlabreidd á
milli fóta

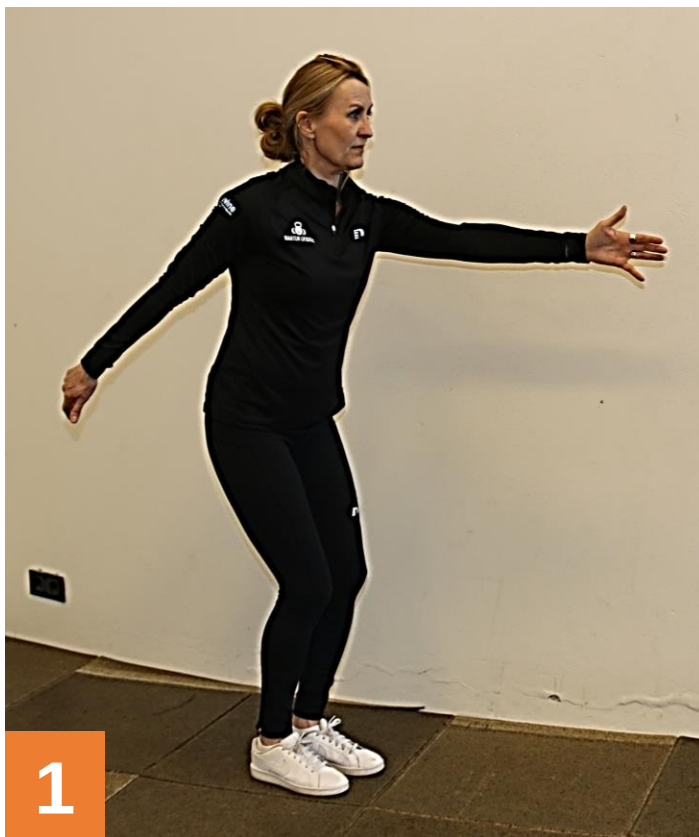


Vinda upp á sig til
hægri og vinstri til
skiptis



Sveifla höndum
með aftur á bak og
horfa í átt á eftir
höndunum

GÖNGUSKÍÐI



Standa upprétt
með stutt bil á
milli fótá



Beygja hné og
sveifla beinum
höndum
gagnstætt fram og
aftur



Slaka á öxlum og
leyfa líkamanum
að vera
afslappaður

DANSARINN



Standa upprétt í
axlabreidd á milli
fóta og vinda upp
á sig



Sveifla höndum
upp og aftur á bak
og horfa á eftir
hendinni



Framkvæma
hreyfinguna til
hægri og vinstri til
skiptis

VINDMYLLA



Standa með breitt
bil á milli fóta og
teygja vel úr
höndum

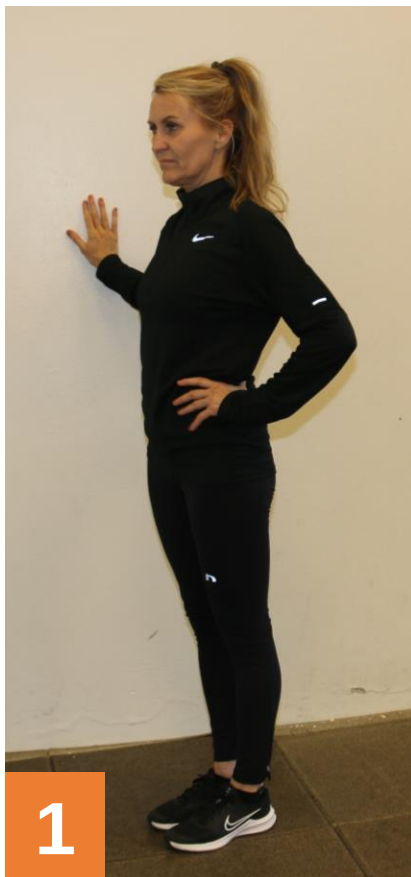


Teygja hendi í
gagnstæðan fót
og halda hinni
hendinni upp



Framkvæma hina
hliðina eins og
endurtaka

FÓTASPÖRK FRAM OG AFTUR



Standa upprétt í
annan fótinn.
Gott að vera við
vegg til að tilla í

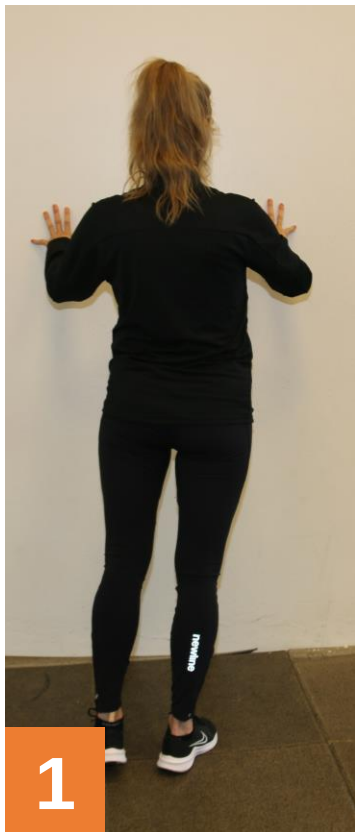


Sveifla öðrum
fætinum beinum
vel fram og til
baka



Endurtakið
sveifluna áður en
skipt er um fót

FÓTASPÖRK TIL HLIÐAR



Standa upprétt í
annan fótinn.
Gott er að vera við
vegg til að tilla í

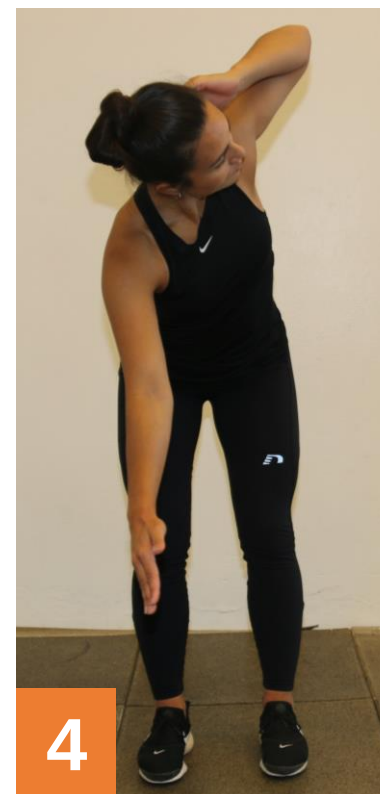
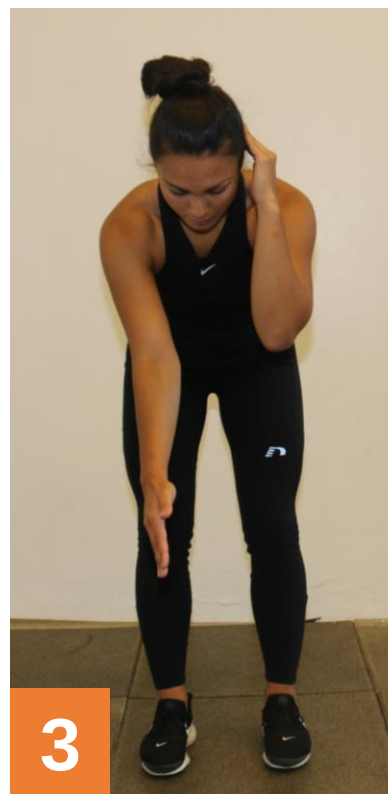
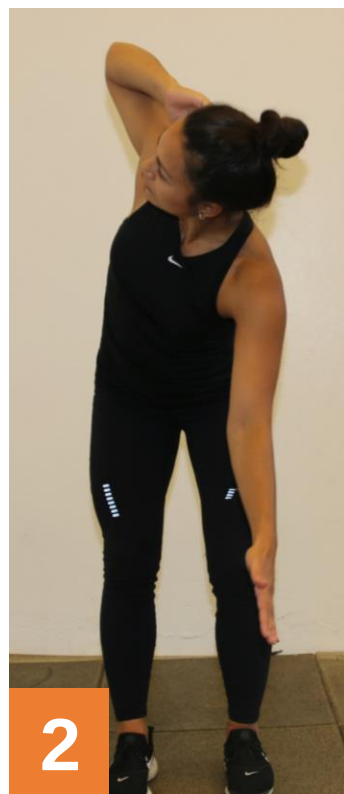
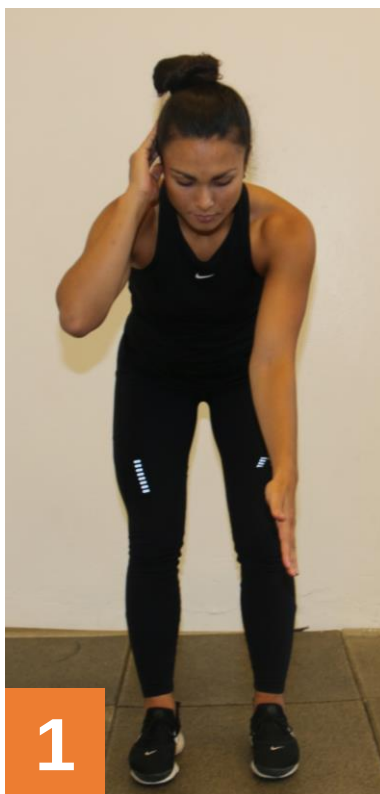


Sveifla öðrum
fætinum beinum
vel út til hliðar og
svo í kross fyrir
framan stoðfót



Endurtakið
sveifluna til hægri
og vinstri áður en
skipt er um fót

LÍÐKA BRJÓSTBAK



Standa með jafnan
þunga í fótum og
framhallandi bak

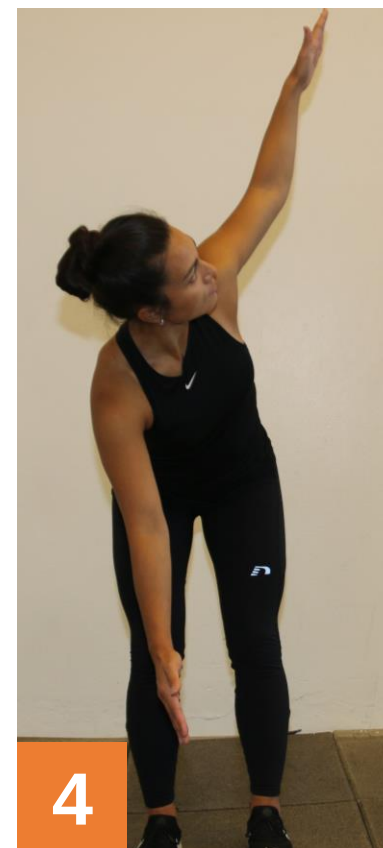
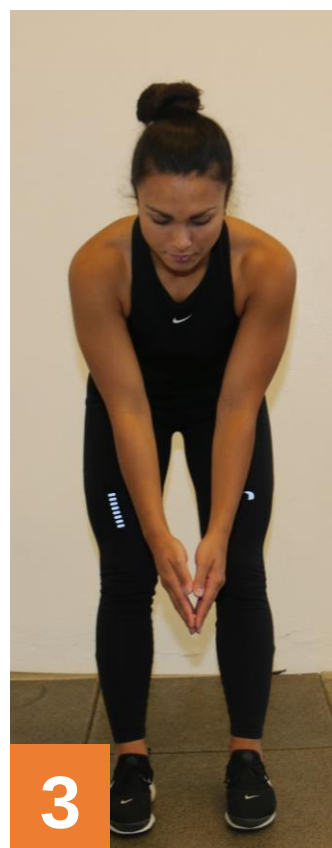
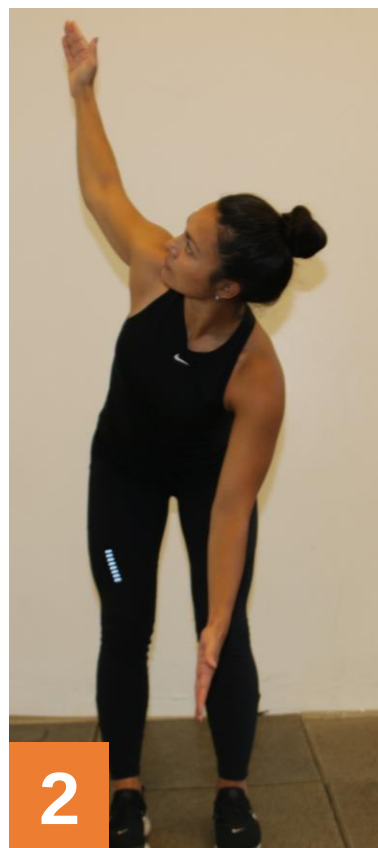
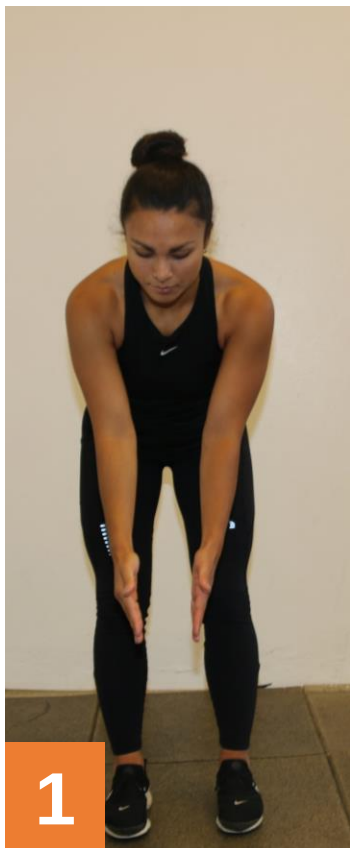


Leggja aðra
hendina á hnakka
og vinda upp á
sömu hlið



Lyfta og opna upp
í loft og horfa á
eftir olnbognum.
Rólega til baka og
endurtaka

LÍÐKA BRJÓSTBAK MEÐ BEINAR HENDUR



Standa með jafnan
þunga í fótum og
framhallandi bak

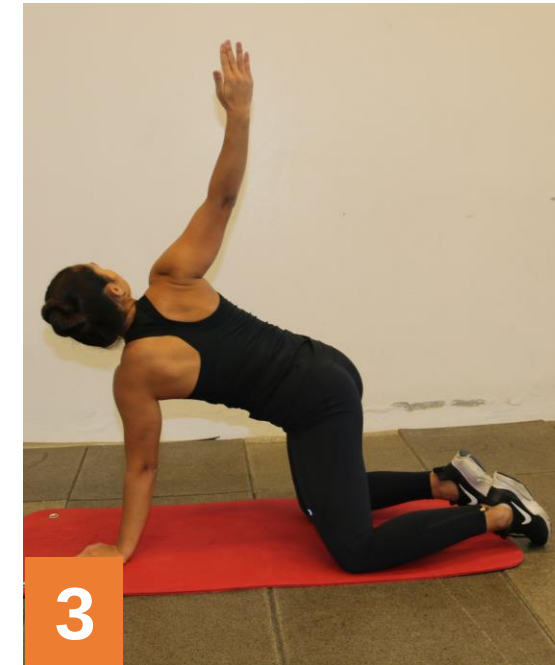
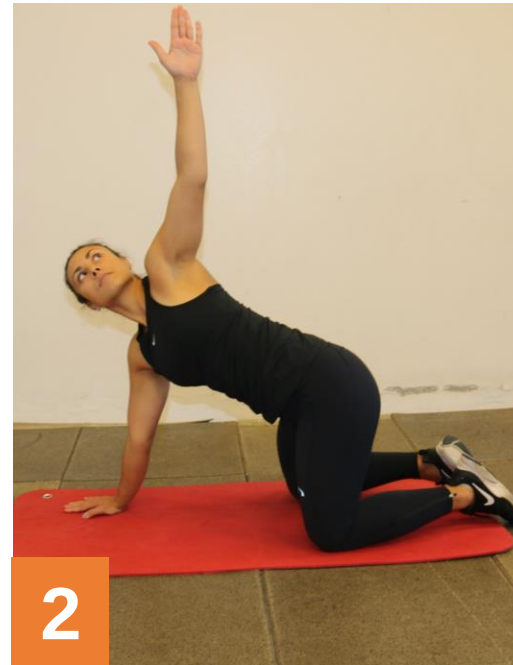
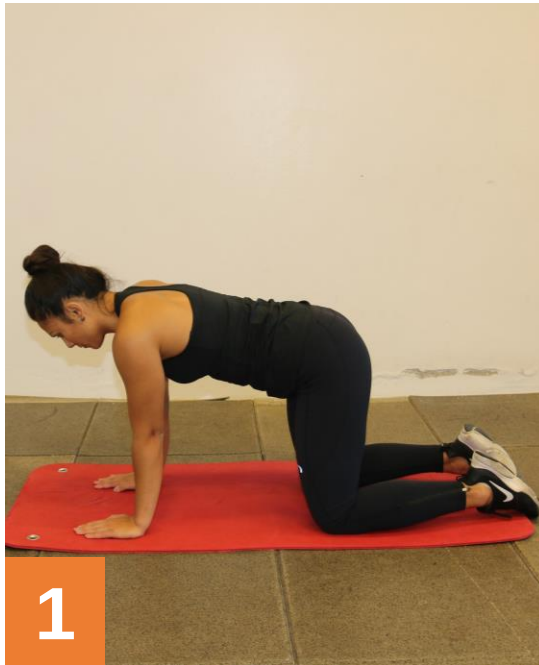


Teygja aðra
hendinu upp í loft
og vinda upp á
sömu hlið



Horfa á eftir
hendinni og opna
brjósbak.
Rólega til baka og
endurtaka

LÍÐKA BRJÓSTBAK MEÐ BEINAR HENDUR KRJÚPANDI



Byrja í krjúpandi
stöðu með hné
undir mjöðmum
og hendur beint
undir öxlum

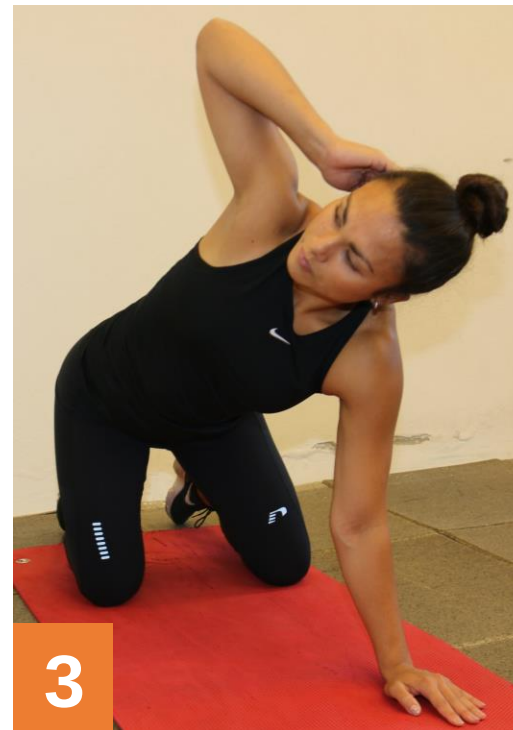
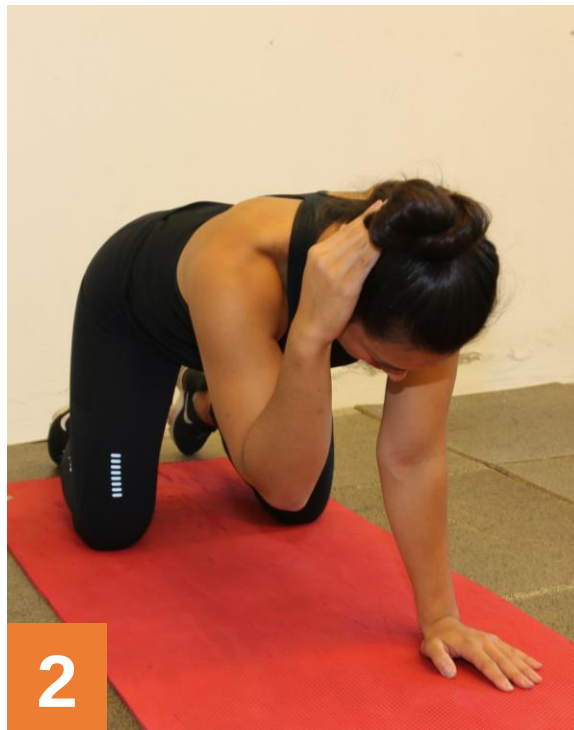


Teygja aðra
hendinu upp í loft
og vinda upp á
sömu hlið



Horfa á eftir
hendinni og opna
brjósbak.
Rólega til baka og
endurtaka

LÍÐKA BRJÓSTBAK KRJÚPANDI



Byrja í krjúpandi
stöðu með hné
undir mjöðmum
og hendur beint
undir öxlum

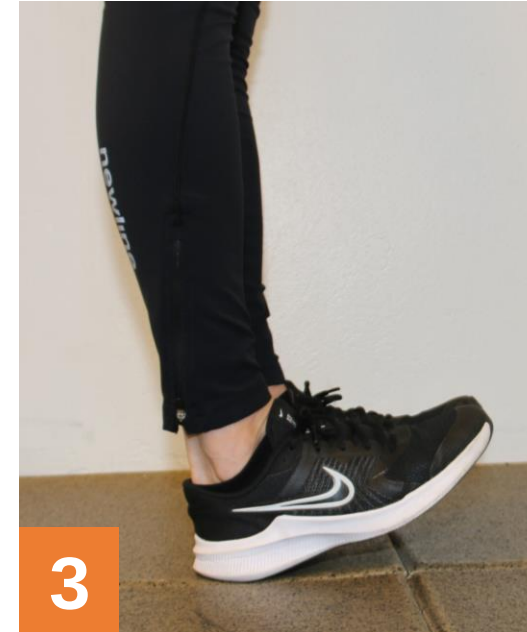
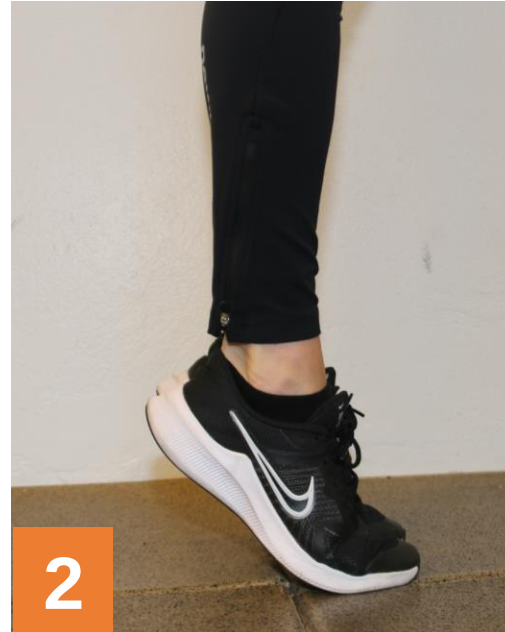
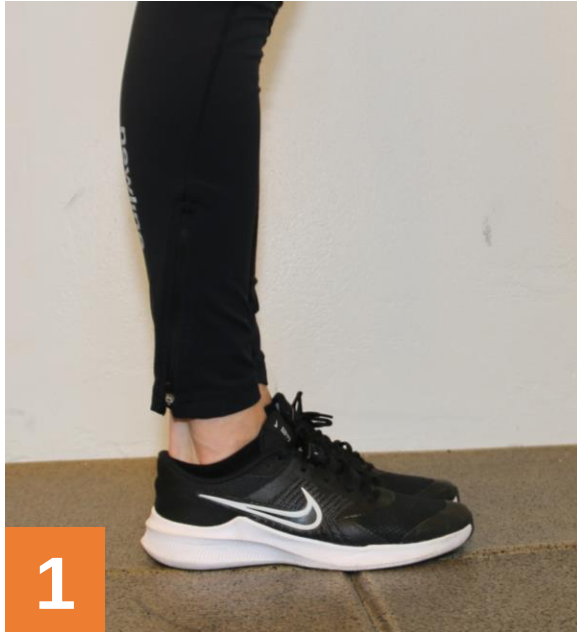


Leggja aðra
hendina á hnakka
og vinda upp á
sömu hlið



Lyfta og opna upp
í loft og horfa á
eftir olnboganum.
Rólega til baka og
endurtaka

ÖKKLAHREYFINGAR



Standa upprétt
með jafnan þunga
í fótum

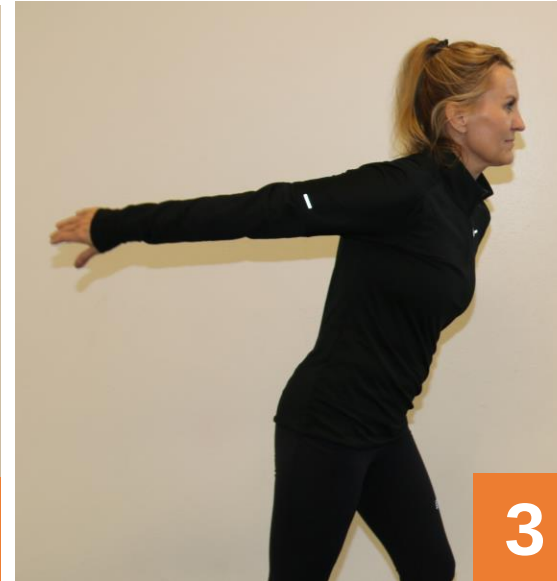
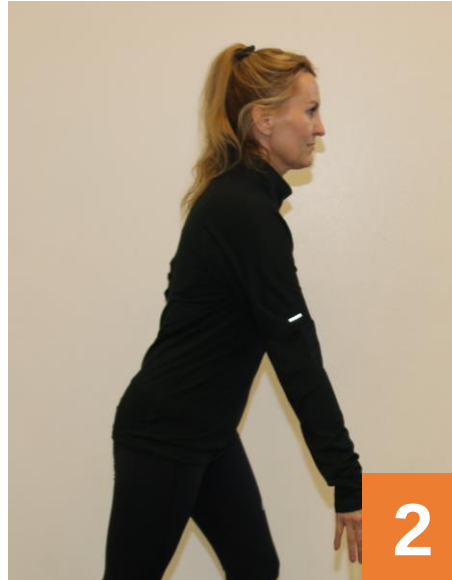


Lyfta hælum upp
frá gólfi, eins hátt
og hægt er, svo
staðið sé á tām



Iljar niður í gólf og
standa á hælum,
tærnar vísa upp í
loft. Endurtakið

SVEIFLA HENDI FRAM OG AFTUR



Standa þægilega
og framkvæma
hreyfingar á
annari hendinni í
einu



Sveifla hendinni
fram og aftur, og
leyfa henni að
svífa svolítið
lausri



Fá hendina vel
fyrir framan
líkama sem og
fyrir aftan líkama