



UPPHITUN II

Upphitun II skiptist í

Hreyfiteygjur



Þolæfingar



Teygjur





HREYFITEYGJUR



DRAGA AXLIR AÐ EYRUM



HREYATEYGJUR



UPPHITUN II



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

FRAM AXLARSNÚNINGUR



HREYFTEYGJUR



UPPHITUN II



Standa upprétt

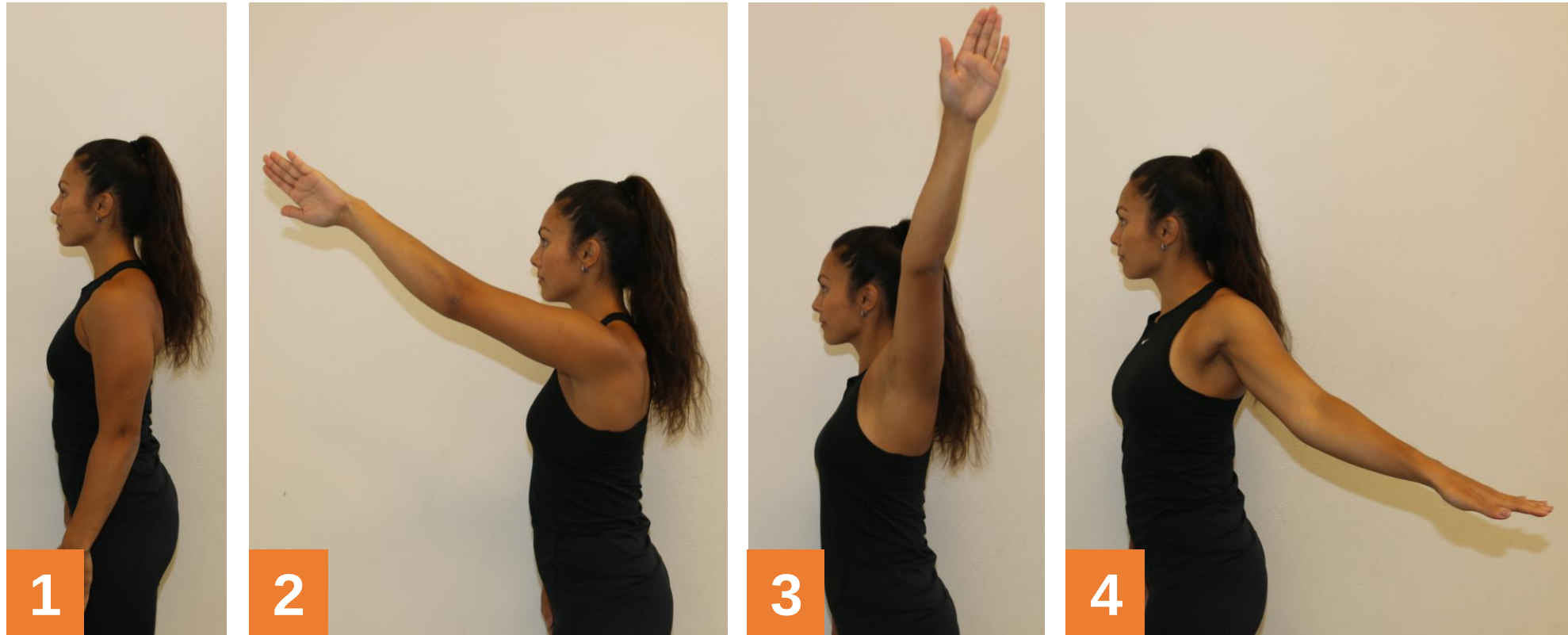


**Sveifla öðrum
handlegg í heilan
hring, fram á við**



**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

MJAÐMASNÚNINGUR



HREYFTEYGJUR



UPPHITUN II



1



2



3

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

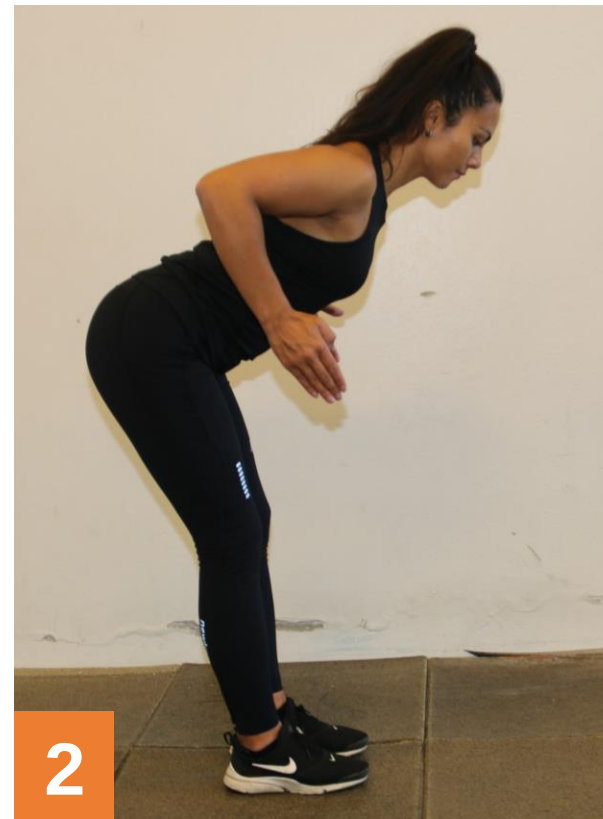
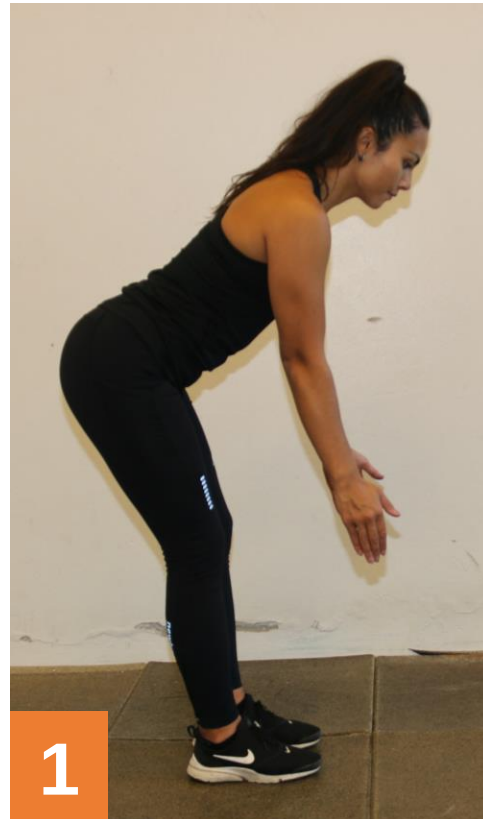
FRAMHALLANDI RÓÐUR



HREYFTEYGJUR



UPPHITUN II



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

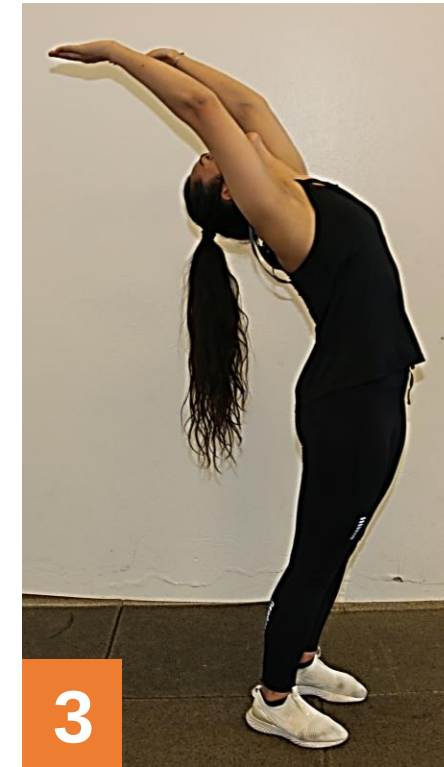
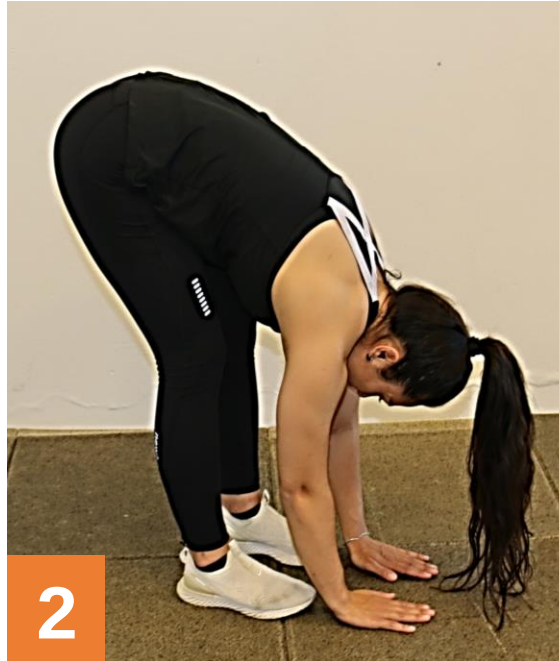
SÓLARHYLLING



HREYFTEYGJUR



UPPHITUN II



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 MEÐ SVEIFLANDI HENDUR



HREYFTEYGJUR



UPPHITUN II



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

VINDMYLLA



HREYFTEYGJUR



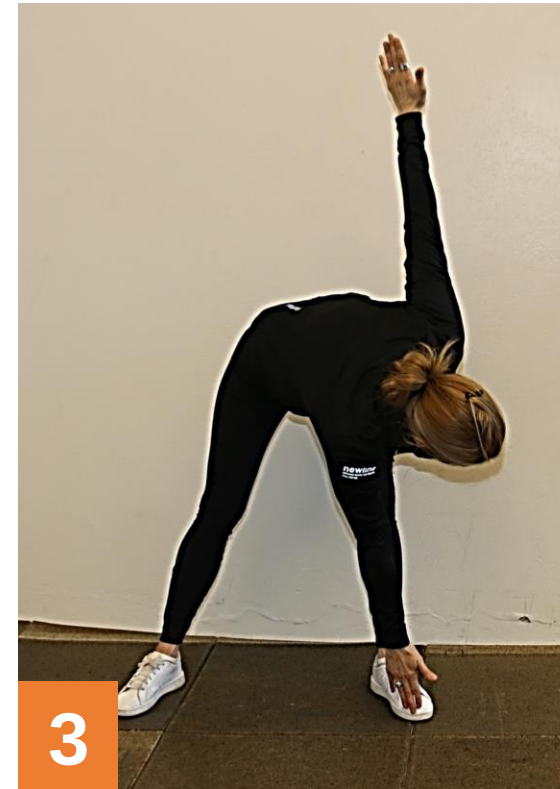
UPPHITUN II



1



2



3

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

ÖKKLAHREYFINGAR



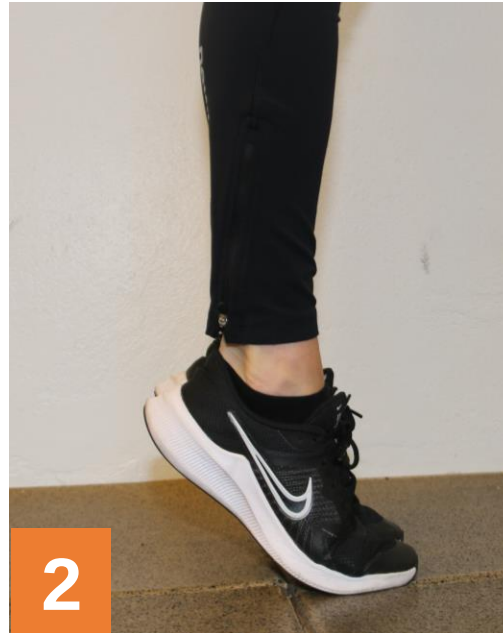
HREYFTEYGJUR



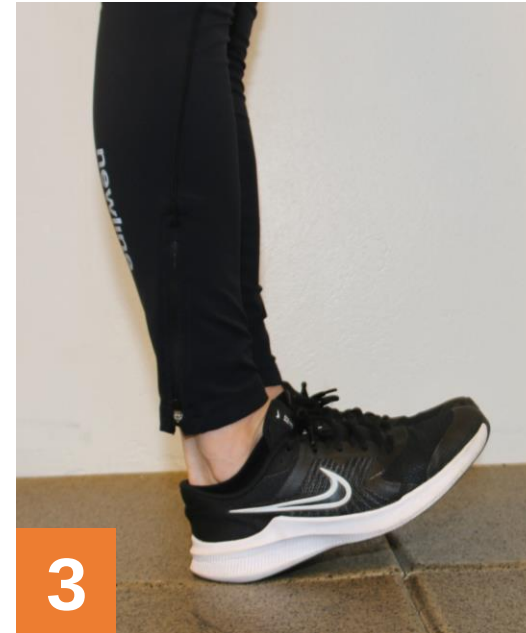
UPPHITUN II



1



2



3

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



ÞOLÆFINGAR



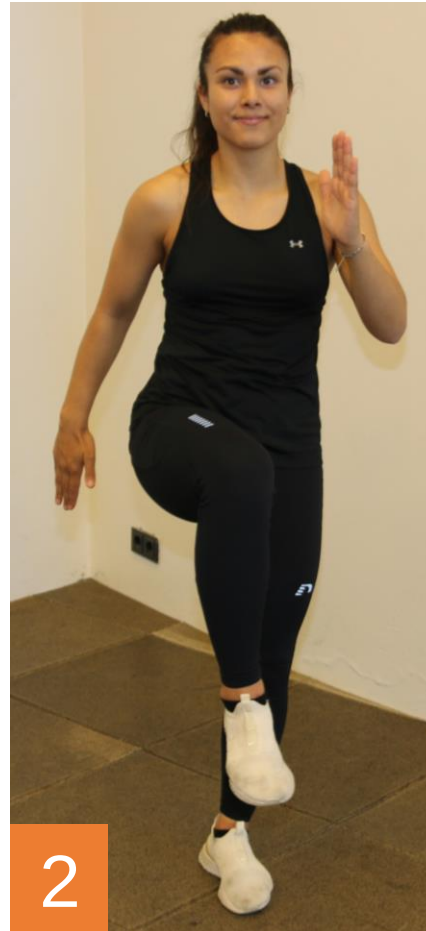
HÁAR HNÉLYFTUR



ÞOLÆFINGAR



UPPHITUN II



Lyfta hné hátt
upp í átt að
bringu og
kreppa ökkla



Sveifla
gagnstæðri
hendi á móti fæti



Ganga eða
hlaupa á
staðnum



* Mis krefjandi
eftir hraða

SPRELLIKALL



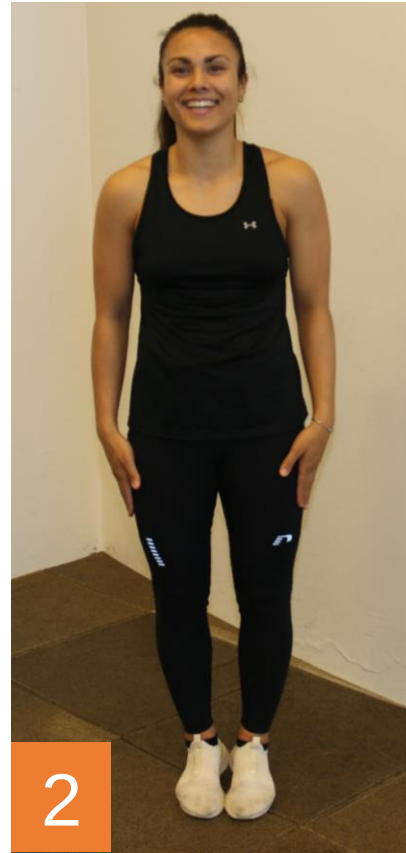
ÞOLÆFINGAR



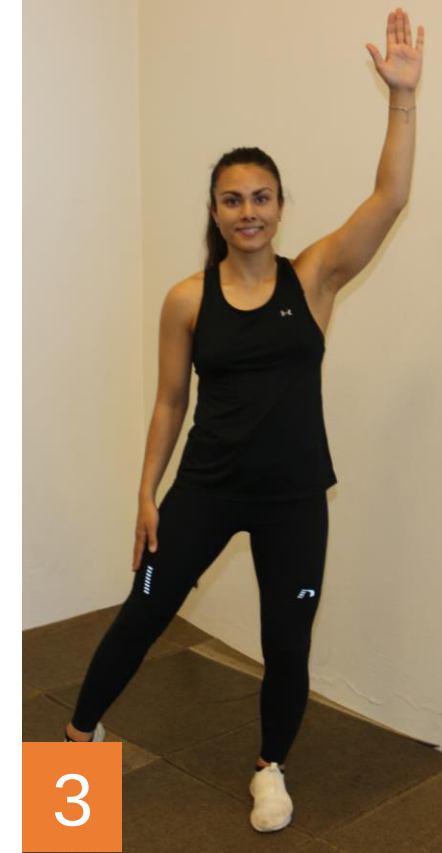
UPPHITUN II



1



2



3

Tilla fæti til
hliðar og teygja
gagnstæðri
hendi upp



Færa fótinn aftur
til baka og
endurtaka hina
hliðina



Ganga eða
hoppa á
staðnum



* Mis krefjandi
eftir hraða

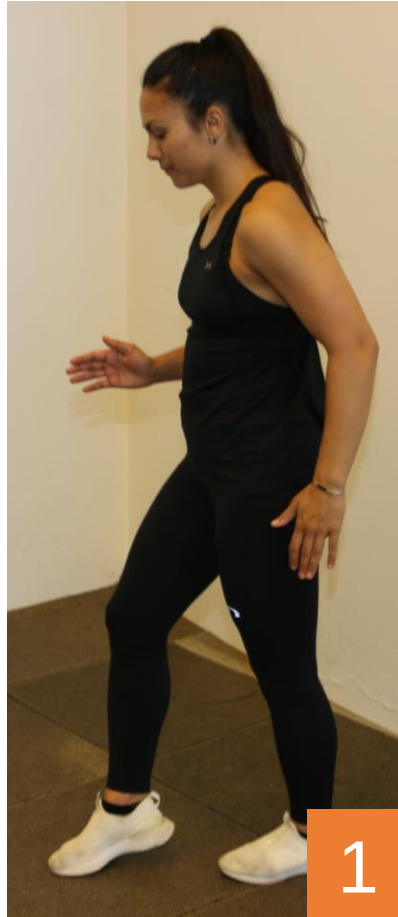
TIPPLA TÁM



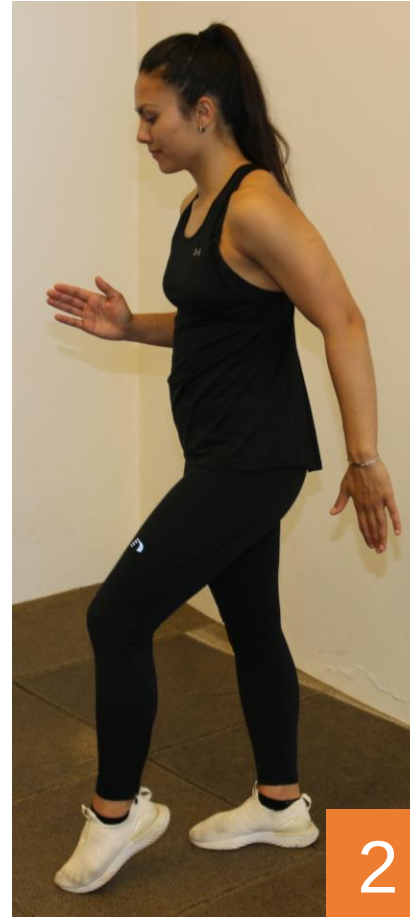
ÞOLÆFINGAR



UPPHITUN II



1



2

Stutt skref áfram
með því að tilla
tá fyrir framan
og skipta um fót



Sveifla
gagnstæðri
hendi á móti fæti



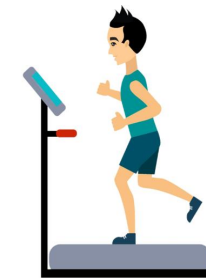
Ganga eða
hoppa á
staðnum



* Mis krefjandi
eftir hraða



TEYGJUR



UPPHITUN II

BRJÓSTOPNUN MEÐ HENDUR FYRIR AFTAN BAK



TEYGJUR



UPPHITUN II



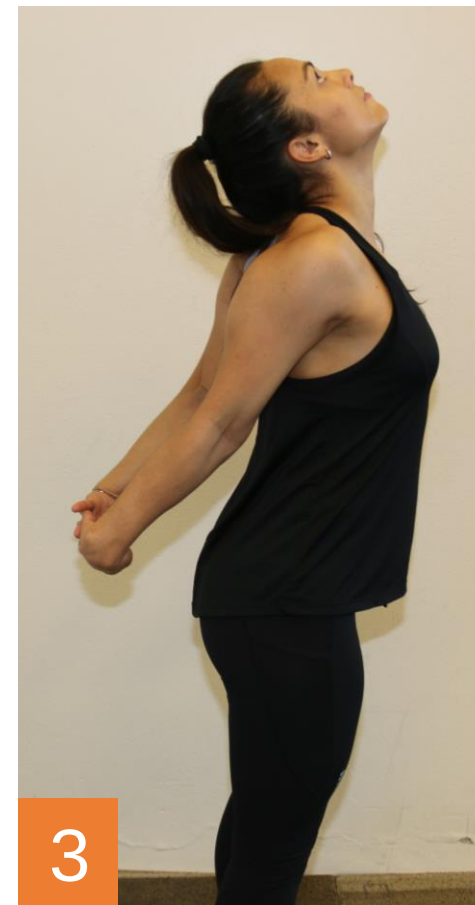
1

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

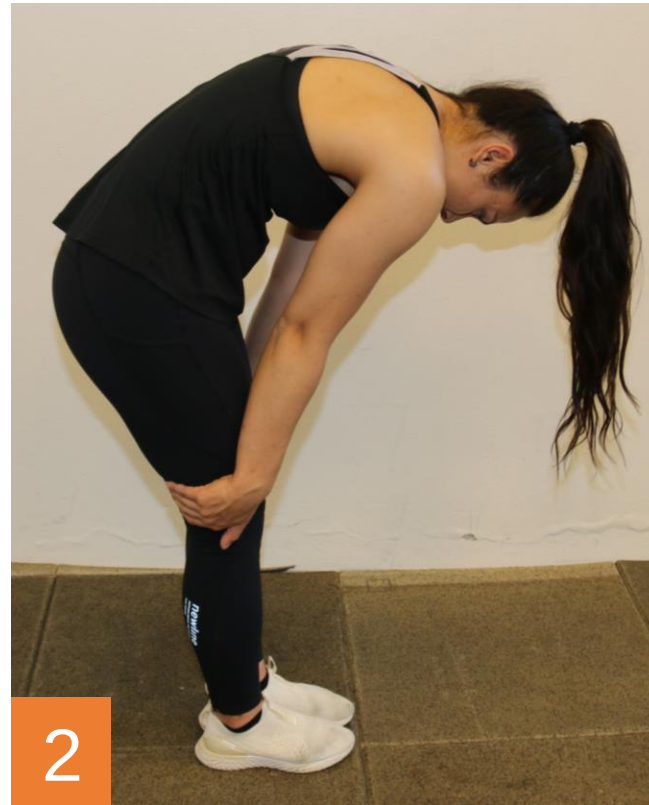
HALLANDI KRYPPA



TEYGJUR



UPPHITUN II



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 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