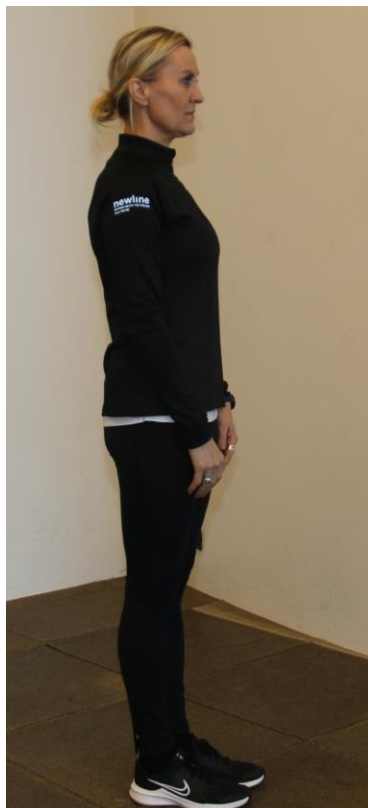
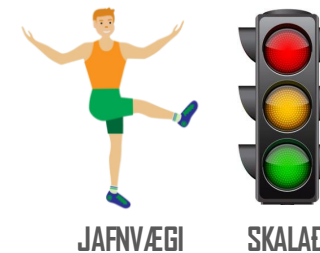


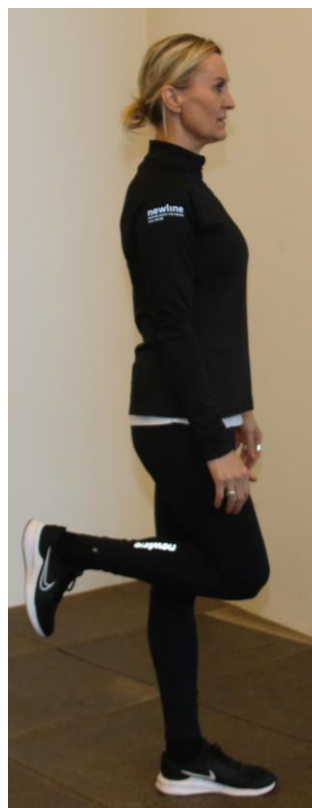


SKALAÐAR ÆFINGAR

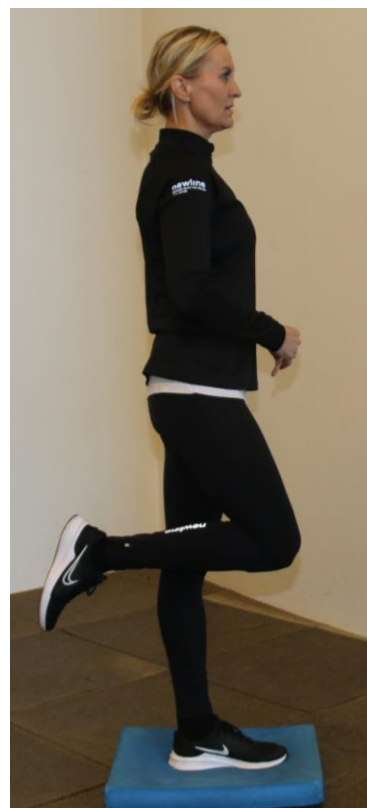
STANDA Á EINUM FÆTI



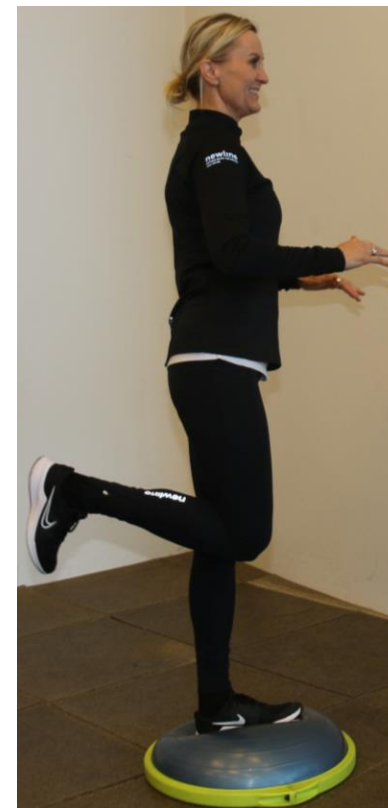
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa á
öðrum fæti á
jafnvægisdýnu



Stoðfótur
skal hafa smá
beygju í hné

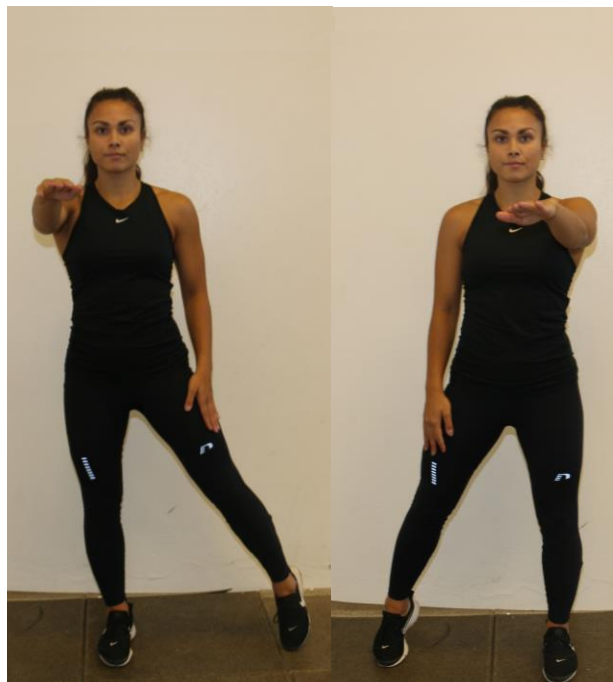
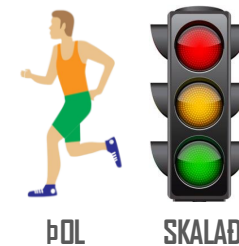


Halda
jafnvægi

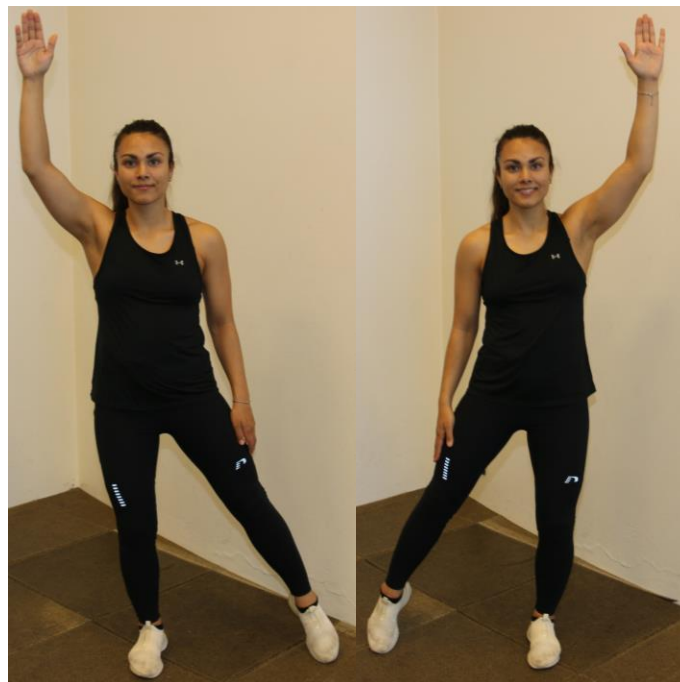


* Einnig hægt
að loka
augunum

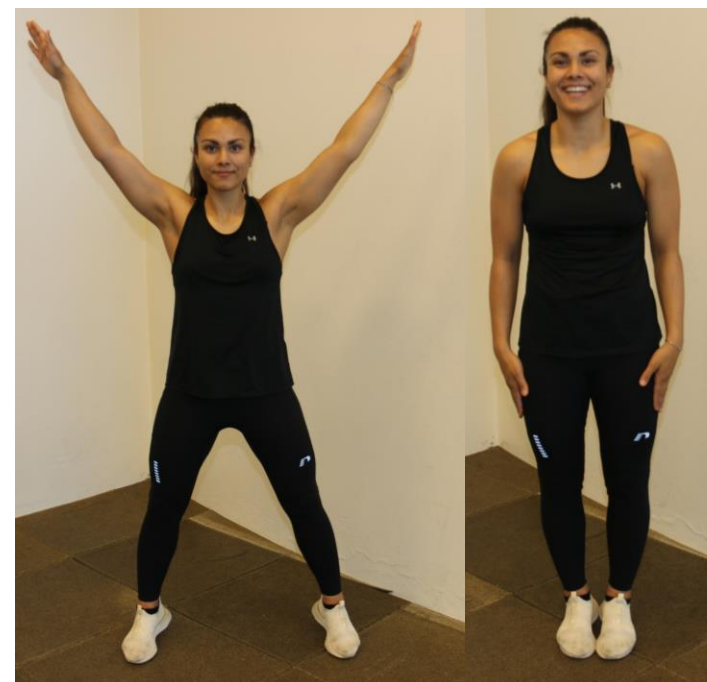
SPRELLIKALL



Létt



Miðlungs



Erfitt

Tilla fæti til
hliðar og teygja
gagnstæðri
hendi upp



Færa fótinn aftur
til baka og
endurtaka hina
hliðina

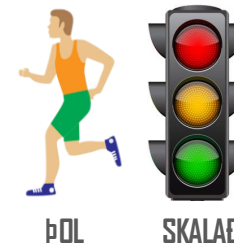


Ganga eða
hoppa á
staðnum

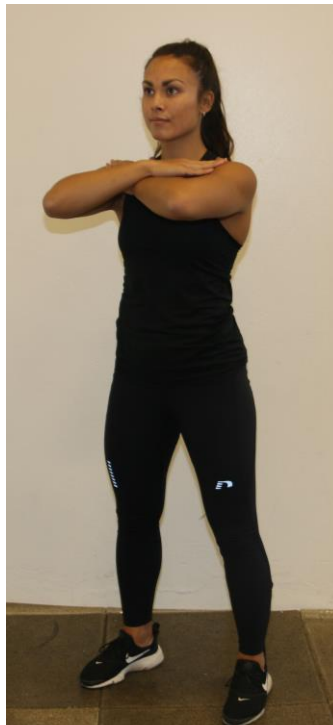


* Mis krefjandi
eftir hraða

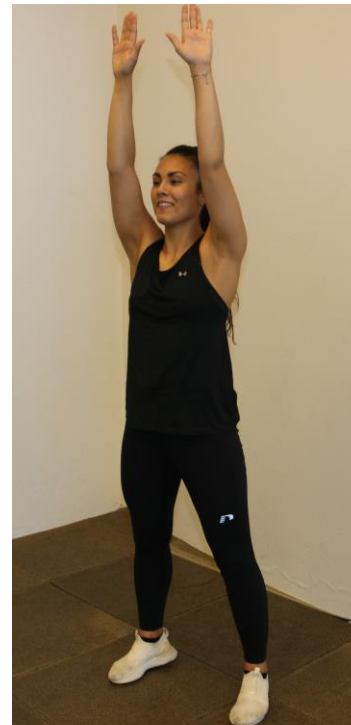
FROSKURINN



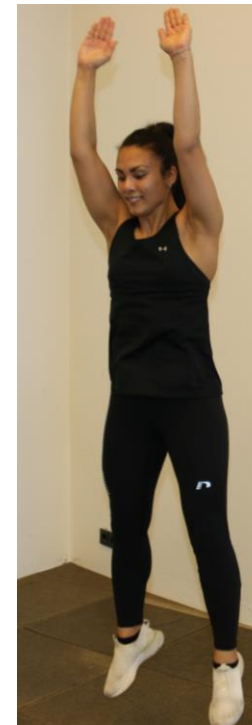
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa með
axlabreidd á milli
fóta og beygja sig
niður í hnébeygju

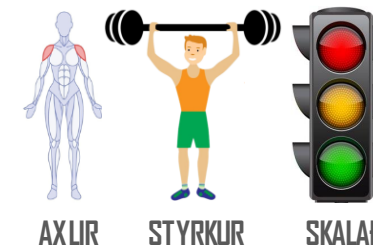


Teygja hendur
niður í átt að gólfi,
passa að halda
uppréttu baki



Rétta úr sér og
teygja hendur upp í
loft, jafnvel bæta
við hoppi

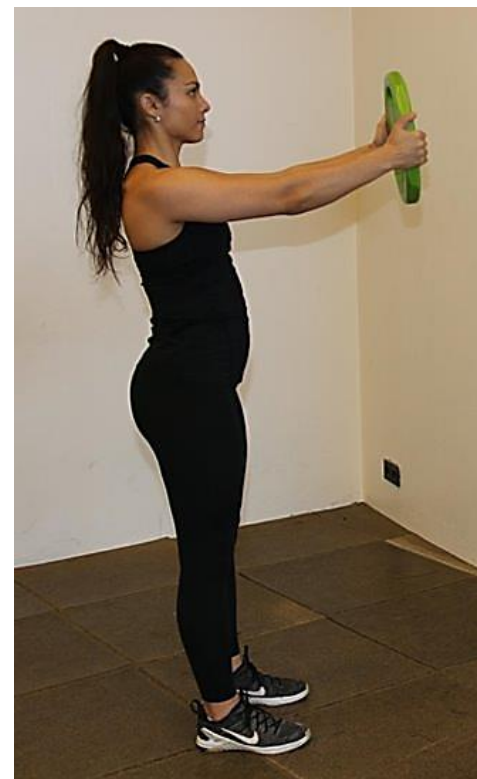
KEYRA BÍL



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

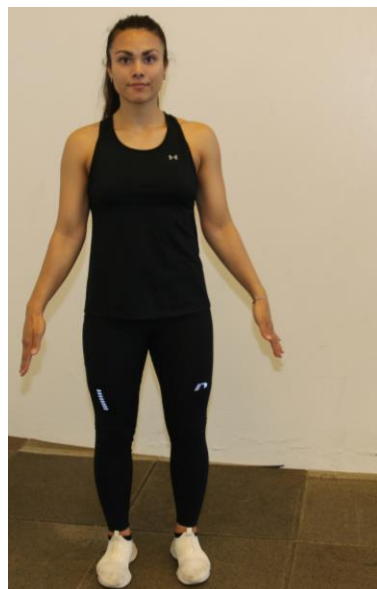
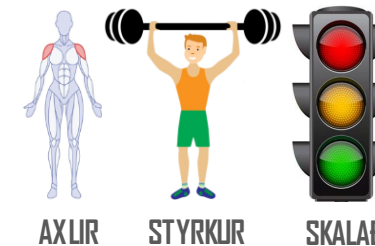


Halda höndum
beint fram út frá
öxlum og spenna
kvið



Snúa skífunni fram
og til baka í hálfan
hring líkt og verið
sé að keyra bíl

AXLALYFTA



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

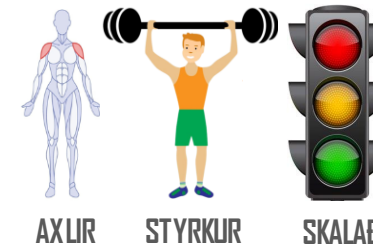


Lyfta beinum
höndum hliðar við
líkamann í
axlarhæð



Hafa slakar axlir, og
róleg færsla að
líkama í
upphafsstöðu

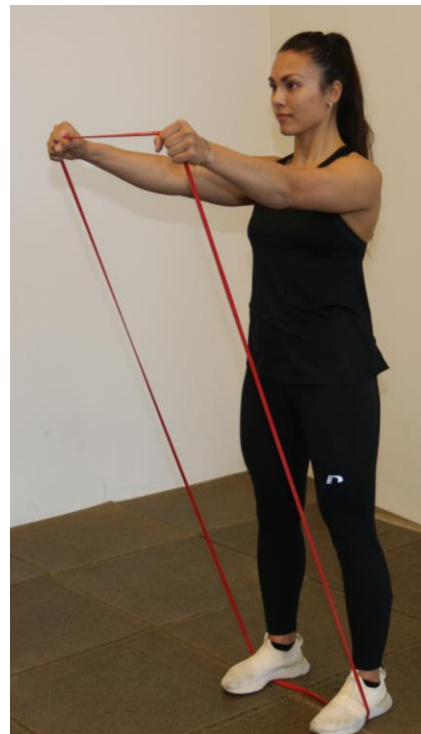
AXLALYFTUR



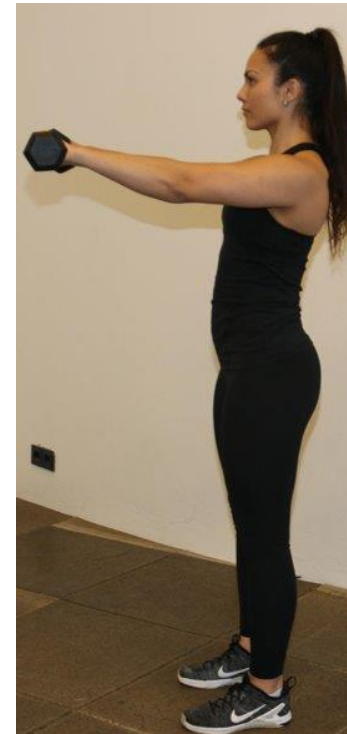
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

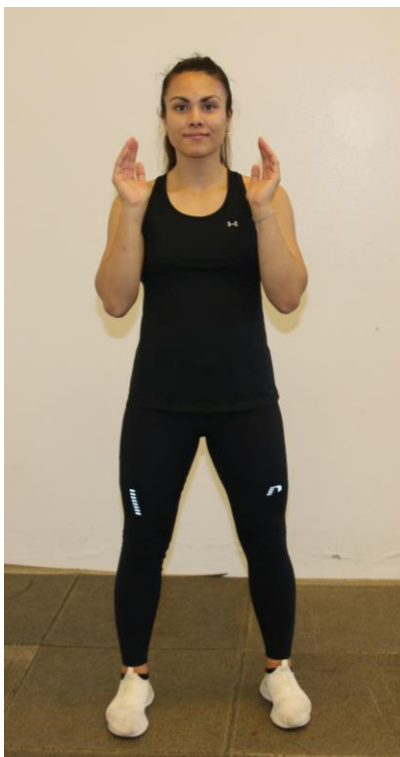
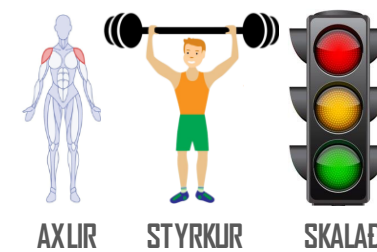


Lyfta höndum
beinum fram í
axlarhæð

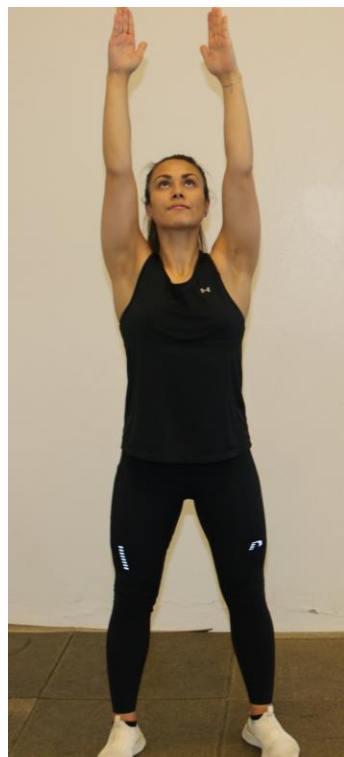


Hafa slakar axlir, og
róleg færsla að
líkama í
upphafsstöðu

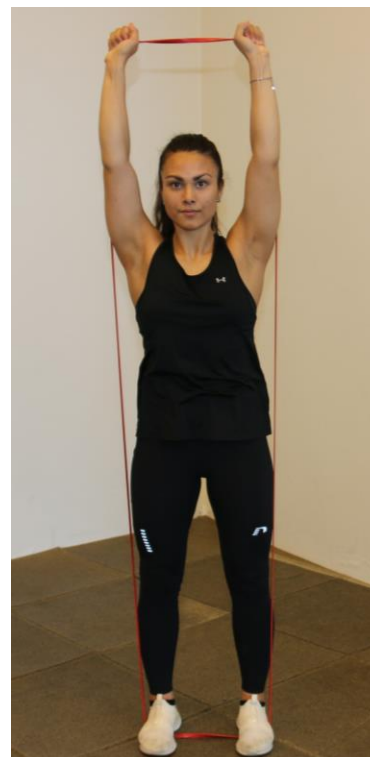
AXLAPRESSA



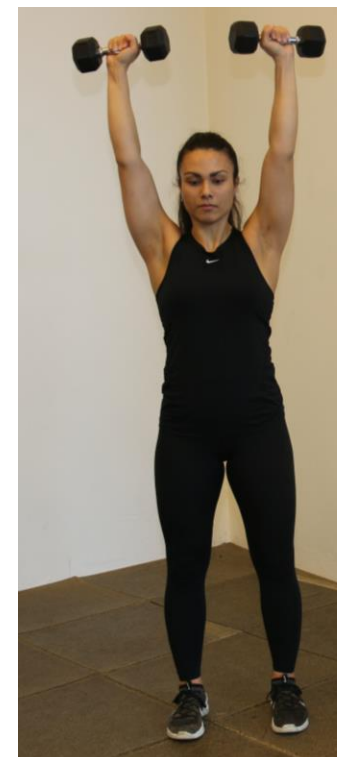
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

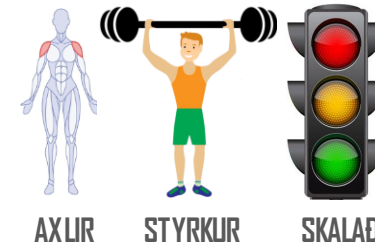


Upphafsstaða er
með hendur í
axlarhæð fyrir
framan brjóstkassa

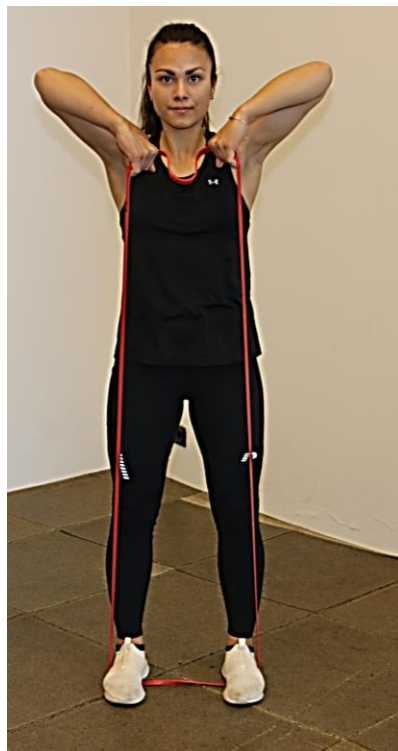


Rétta úr olnbogum
og hendur fara upp
fyrir höfuð.
Rólega til baka

UPP TOG



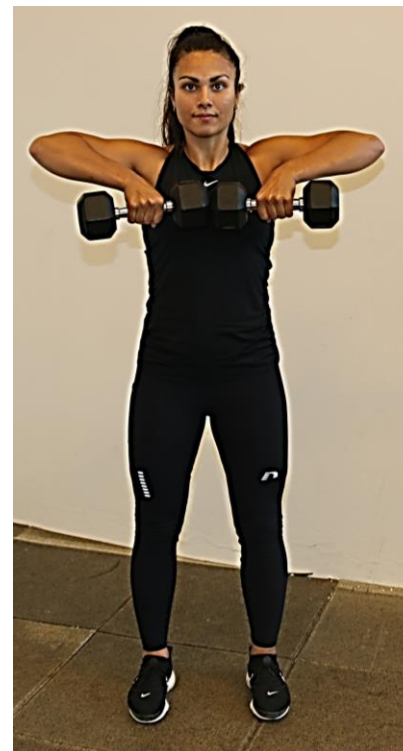
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum



Framkvæma tog
upp að höku þar
sem olnbogar leiða
hreyfinguna



Draga olnboga hátt
upp og rétta aftur
úr olnbogum niður í
upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA



TVÍHÖFÐI



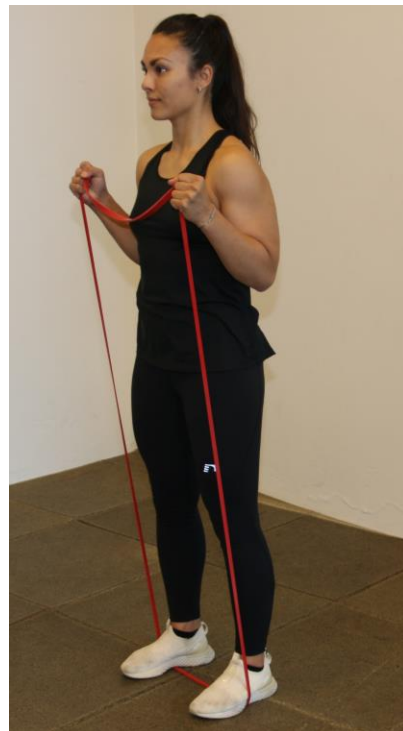
STYRKUR



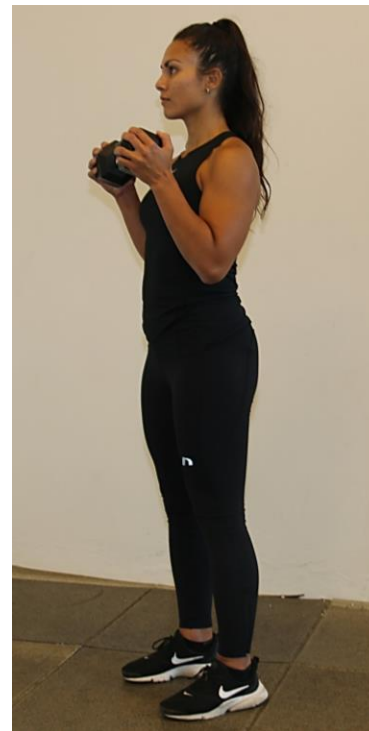
SKALAÐ



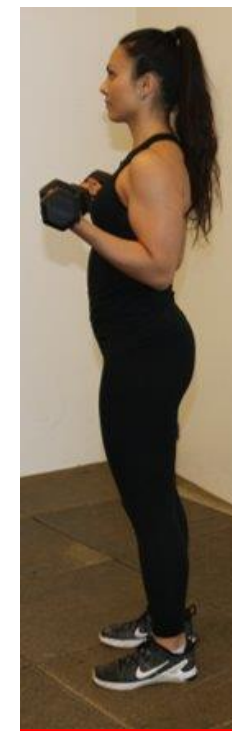
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

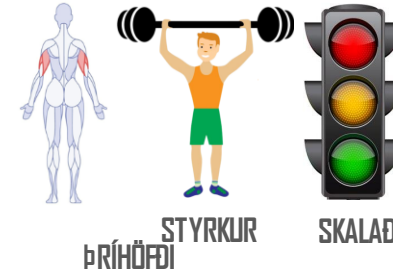


Upphandleggir
kjurir við líkama og
lyfta fram handlegg
upp að öxlum



Spenna tvíhöfða og
rólega til baka í
upphafsstöðu

DÝFUR Á BEKK



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Staðsetja hendur
við brúnina á bekk



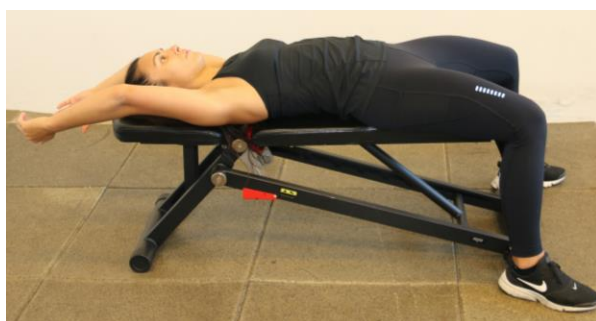
Beygja olnboga
aftur meðfram síðu
í 90° og mjaðmir
fylgja niður



Í neðstu stöðu rétta
úr olnbogum og
spenna þríhöfða á
leiðinni upp



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á bekk eða
gólfí með hælana í.
Byrja með hendur á
mjöðmum

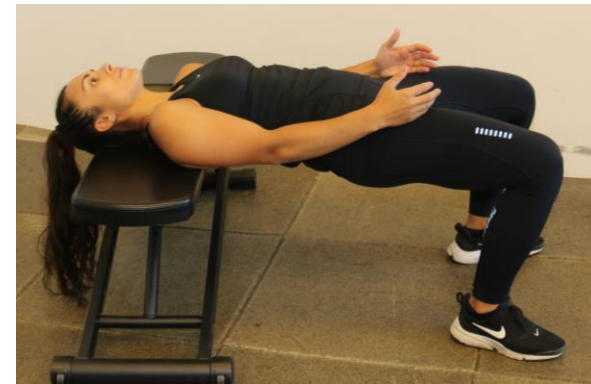
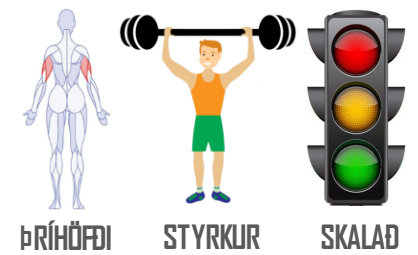


Færa beinar hendur
alla leið fyrir ofan
höfuð, olnbogar
enda í línu við eyru



Róleg hreyfing til
baka í
upphafsstöðu

YFIRTOG Í MJAÐMALYFTU



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Herðar á bekk og
lyfta rassinum upp í
mjaðmahæð og
halda stöðu

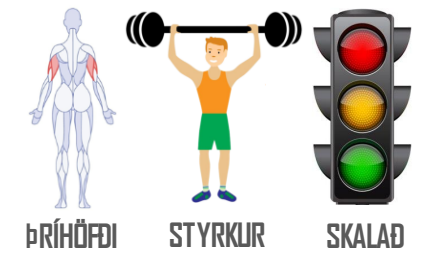


Færa beinar hendur
alla leið fyrir ofan
höfuð, olnbogar
enda í línu við eyru



Róleg hreyfing til
baka í
upphafsstöðu

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á bekk eða gólfi með hælana í



Rétta úr höndum beint út frá brjóstkassa upp í loft



Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum í upphafsstöðu

ARMBEYGJUR



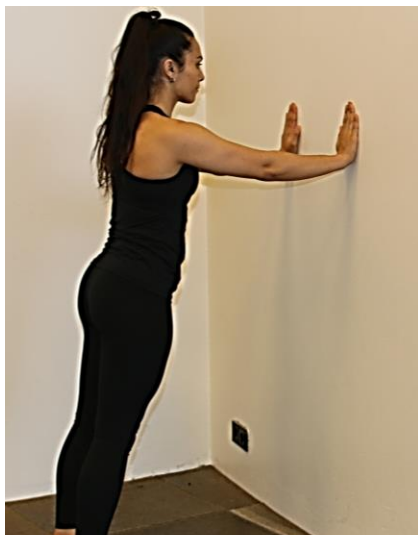
ÞRÍHÖFÐI



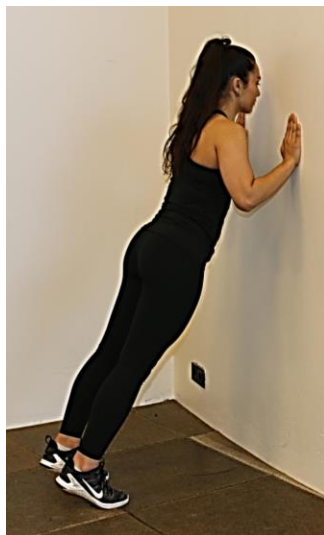
STYRKUR



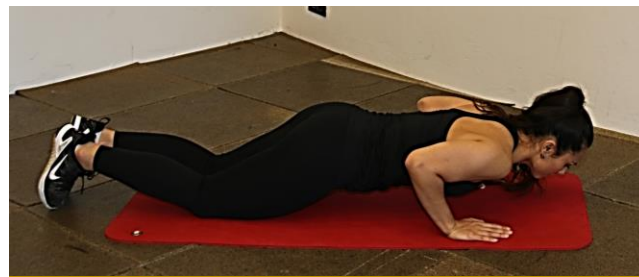
SKALAÐ



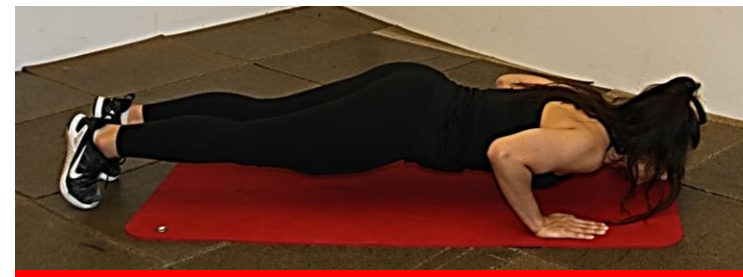
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Staðsetja hendur með axlabreidd á milli beint undir öxlum

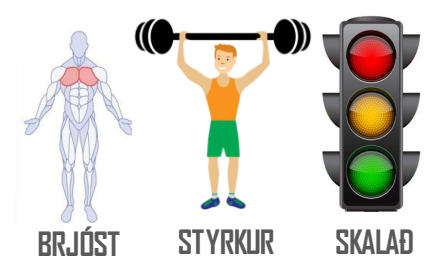


Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur, brjóstkassi færir nær vegg/gólfi

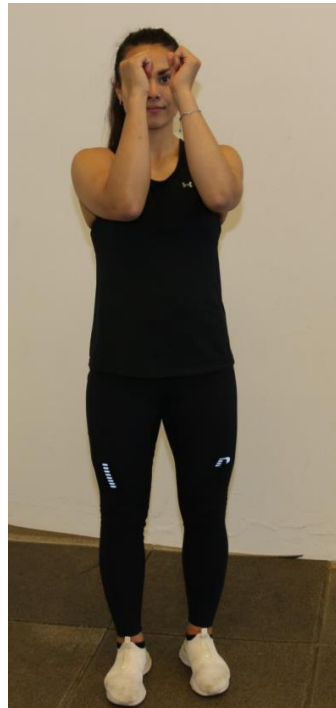


Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

BRJÓSTPRESSA



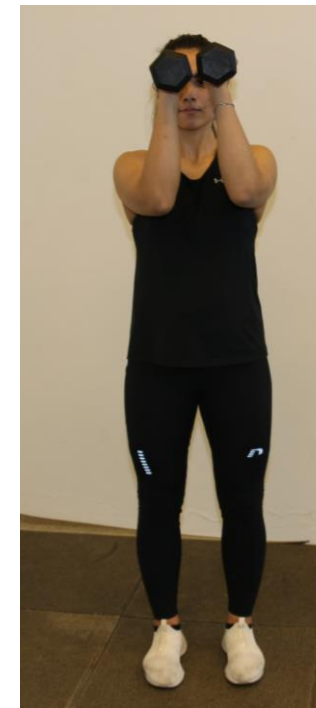
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

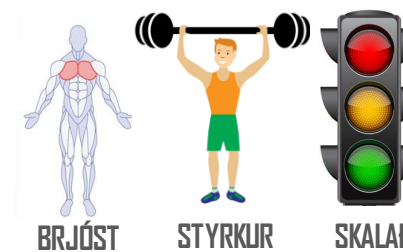


Olnbogar í 90° í
axlarhæð úr frá
líkama

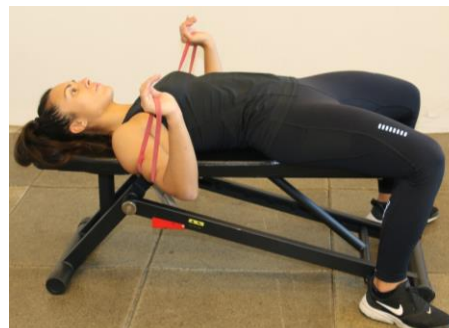


Færa hendur
saman fyrir fram
andlit og halda
axlarhæðinni.
Rólega í sundur

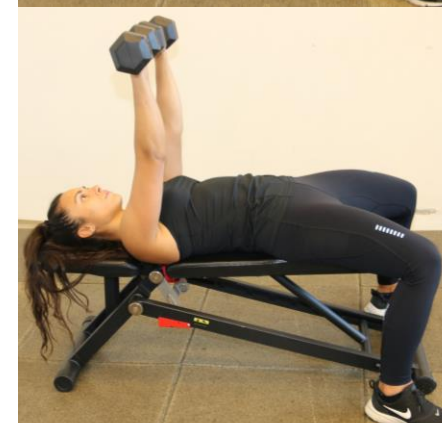
BEKKPRESSA



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á flötum
bekk eða á gólfi
með hendur upp í
loft

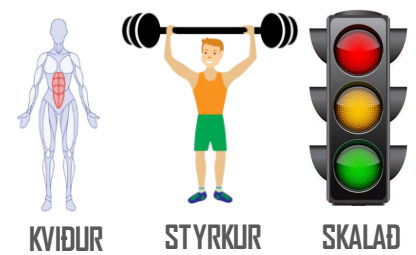


Beygja olnboga
fara skáhallt niður
með síðu í línu við
brjóstkassa



Við útöndun rétta
úr olnbogum í
upphafsstöðu

PLANKI



Létt



Miðlungs



Erfitt

Beygja olnboga og staðsetja í línu við axlir á vegg/gólfi



Horfa beint áfram og halda beinni línu í gegnum hryggjasúluna



Spenna kvið og rass, og forðast fetu í mjóbaki

ARMBEYGJUSTAÐA



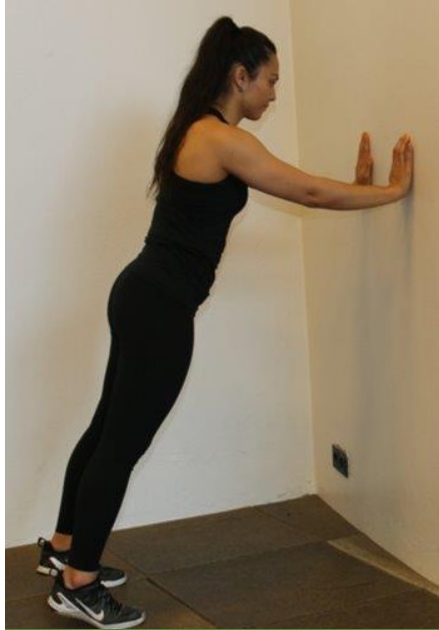
KVIÐUR



STYRKJUR



SKALAÐ



Létt



Miðlungs



Erfitt

Staðsetja hendur í línu við axlir á vegg eða gólfi



Horfa beint áfram og halda beinni línu í gegnum hryggjasúluna



Spenna kvið og rass, og forðast fetu í mjóbaki

KVIÐKREPPUR



KVIÐUR



STYRKUR



SKALAÐ



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja með
mjóbak í dýnu
og lófa á
hnakka



Vísa höku í átt
að bringu og
slaka á öxlum



Toga sig upp
með því að
spenna kviðinn
og slaka aftur
niður



* Mis krefjandi
eftir því sem
farið er ofar

VINDMYLLA



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa með
axlabreidd á milli
fóta með lóð í
annarri hendi

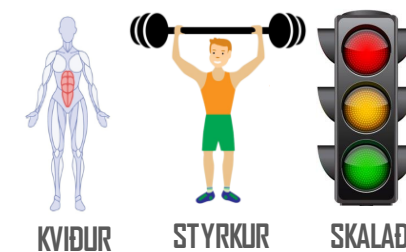


Hliðarbeygja í átt
að lóði en vísa
mjöðmum fram



Róleg hreyfing til
baka og
endurtaka hina
hliðina

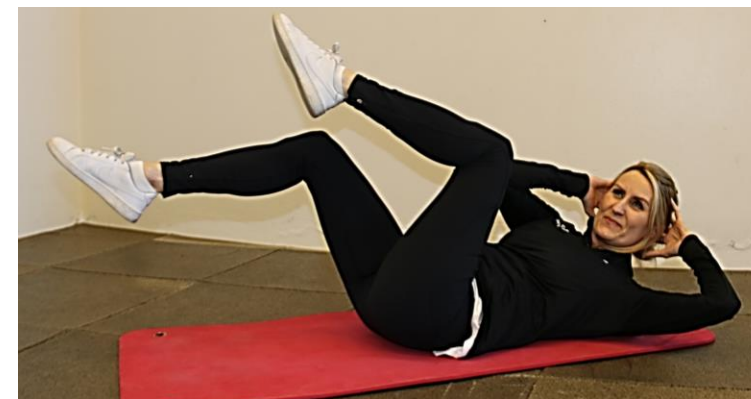
HJÓLARAKVIÐUR



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja með
mjóbak í gólfi og
tilla hendi á
hnakka

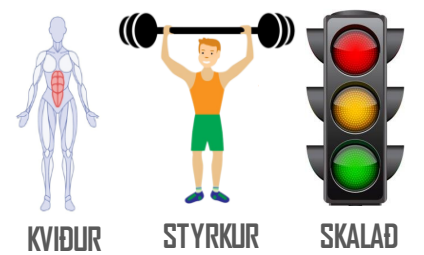


Lyfta gagnstæðu
hné í átt að
olnboga og
spenna kvið



Endurtaka sömu
hlið eða skipta á
milli

KVIÐTVISTUR



Létt



Miðlungs



Erfitt

Halla sér aftur í
sitjandi stöðu
með beint bak



Fætur saman
hvort sem
fætur eru í gólfi
eða í lofti

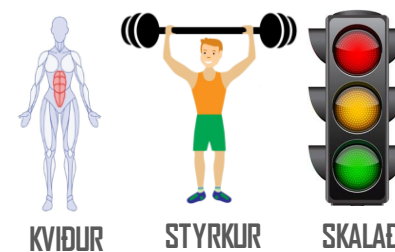


Færa þungann
til hægri og
vinstri með því
að snúa sér til
hliðar



* Mis krefjandi
eftir halla á
baki

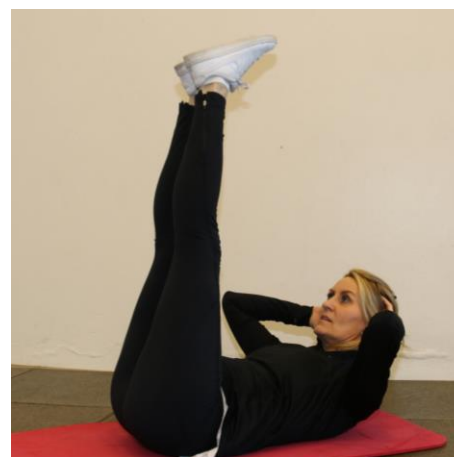
KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI



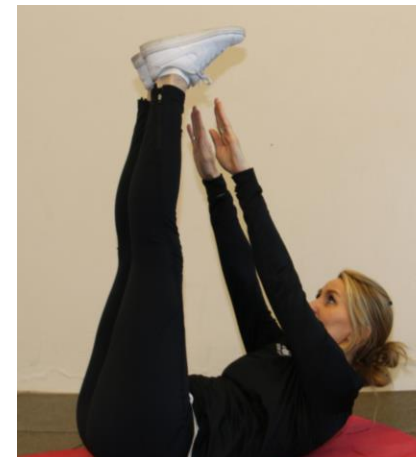
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja með
mjóbak í dýnu og
fætur upp frá
gólfi í 90°

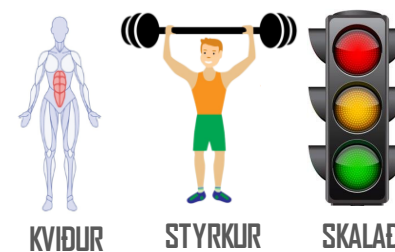


Vísa höku í
bringu, lyfta
herðum frá gólfi
og hendur á
hnakka



Toga sig upp í átt
að fótum með því
að spenna
kviðinn

HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ TEYGJU



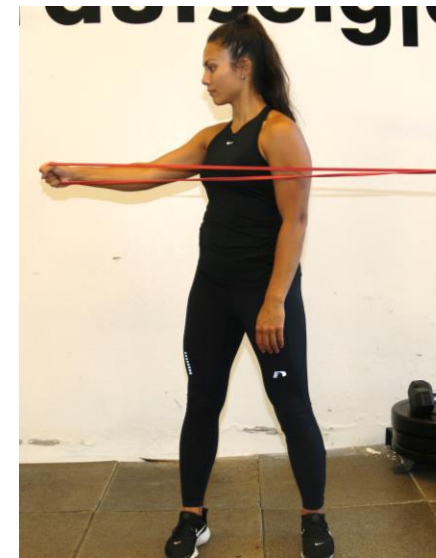
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa með
mjaðmabreidd á
milli fóta



Halda í teygju
með hendur
beinar út frá
brjóstkassa og
axlir slakar

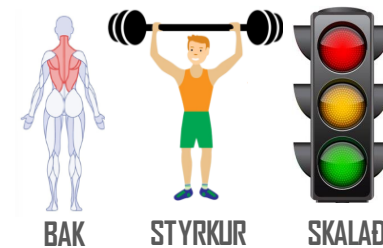


Snúa sér í 90°
og halda
spennu í kvið
og aftur til

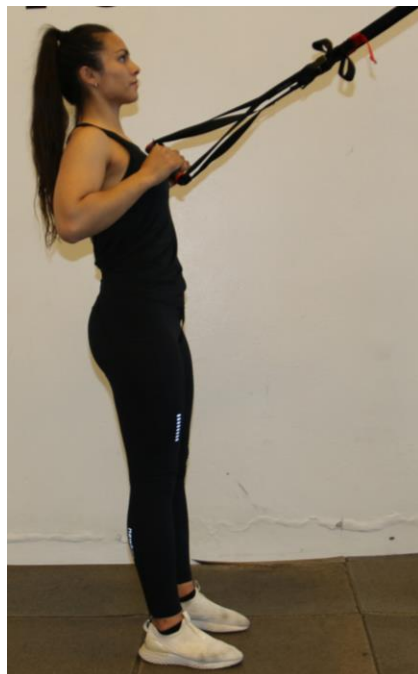


* Mis krefjandi
eftir því sem
vogararmurinn
er lengri auk
stífleika
teygjunnar

TRX RÓÐUR



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Halla sér aftur í TRX með beinar hendur, mis krefjandi eftir halla

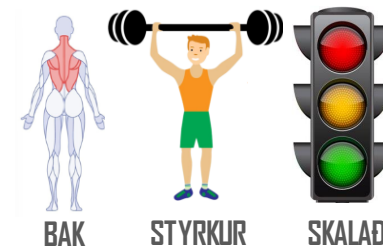


Toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða



Draga herðablöð saman og olnbogar vísa aftur meðfram líkama

T- BAK VIRKJUN



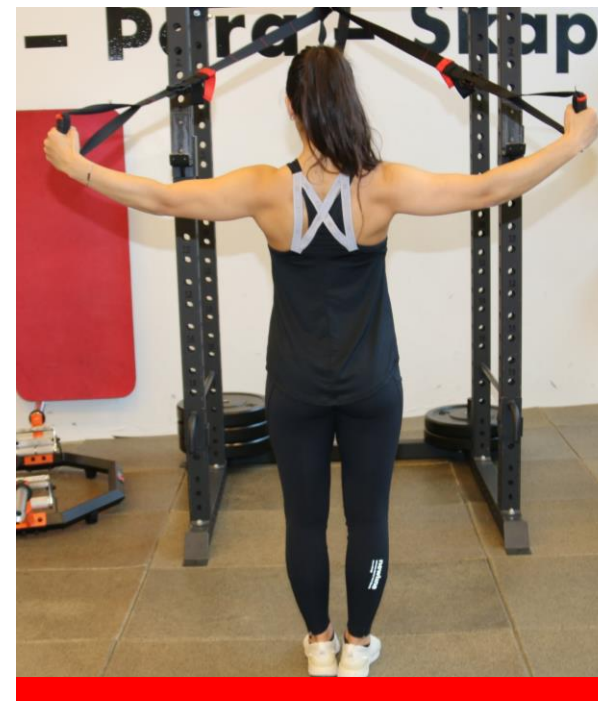
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt
með og jafnan
þunga í báðum
fótum

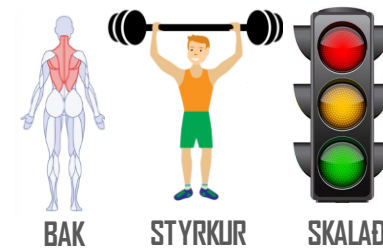


Lyfta beinum
höndum í
axlarhæð eins og
verið sé að
mynda T



Draga herðablöð
saman og lyfta
brjóstkassanum

Y – BAK VIRKJUN



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt
með og jafnan
þunga í báðum
fótum

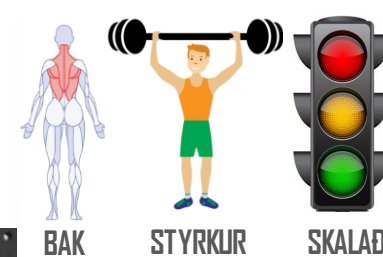


Lyfta beinum
höndum skáhallt
upp eins og verið
sé að mynda Y



Draga herðablöð
saman og lyfta
brjóstkassanum

W – BAK VIRKJUN



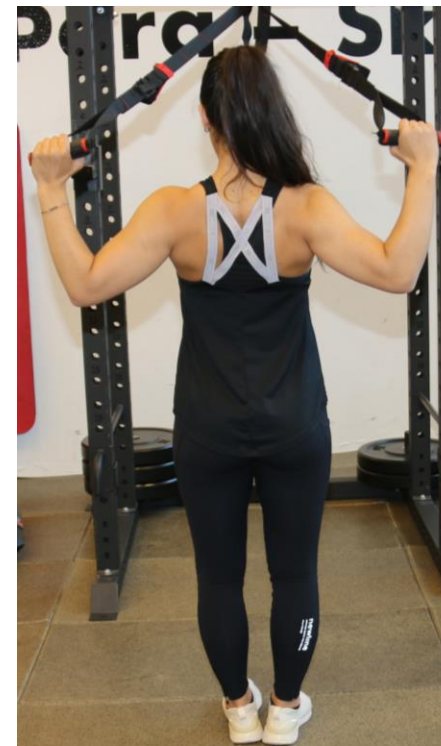
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt
með og jafnan
þunga í báðum
fótum

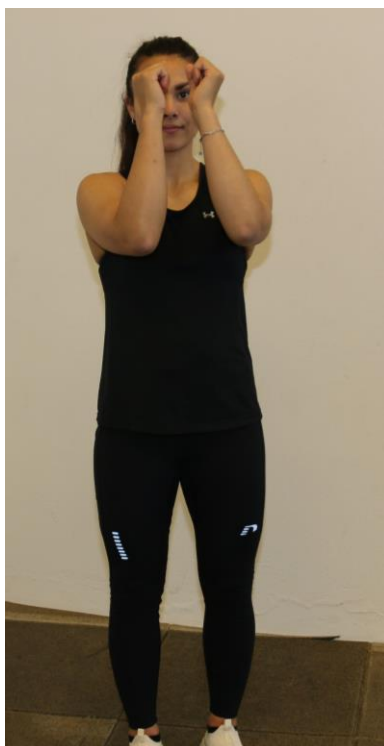
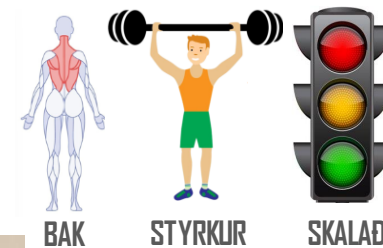


Lyfta beinum
höndum skáhallt
upp eins og verið
sé að mynda Y



Olnbogar niður
meðfram síðu og
aftur á bak.
Passa að halda
öxlum frá eyrum

ÖFUGT 90° FLUG



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa upprétt með og jafnan þunga í báðum fótum

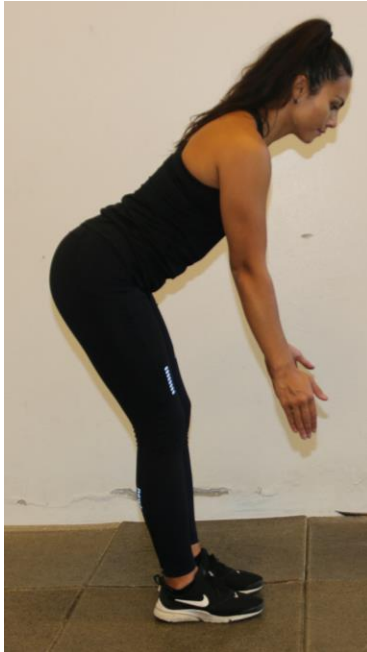
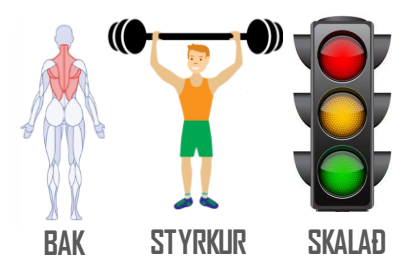


Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð fyrir framan andlit

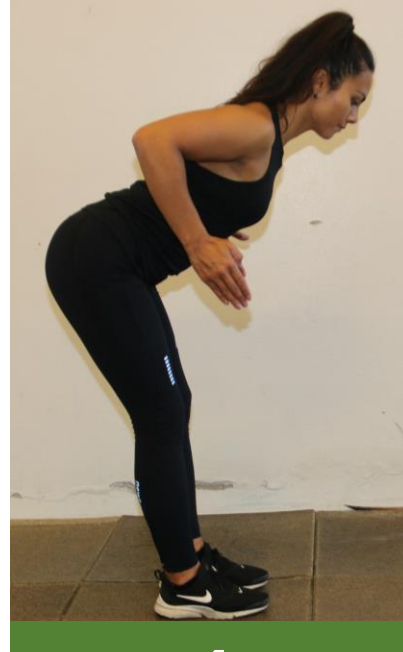


Færa hendur í sundur, herðablöð saman og halda axlarhæðinni

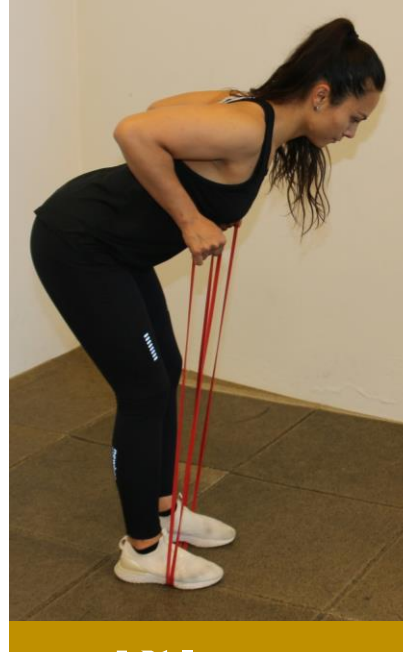
FRAMHALLANDI RÓÐUR



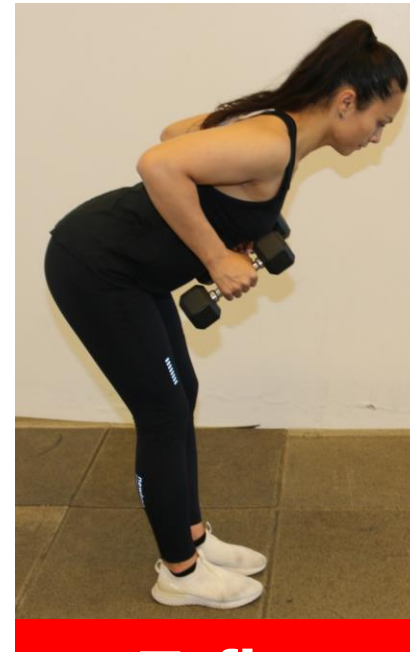
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa framhallandi með jafnan þunga í báðum fótum

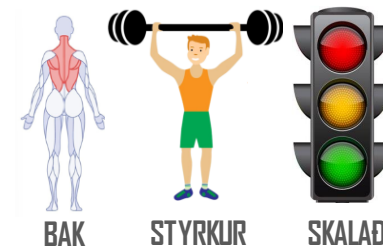


Draga herðablöð saman og olnbogar vísa aftur meðfram líkama



Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og toga upp

BAKFETTUR: HENDI Á MÓTI FÆTI



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á kvið og
horfa beint
niður



Lyfta
gagnstæðri
hendi á móti
fæti beint upp í
mjaðmahæð

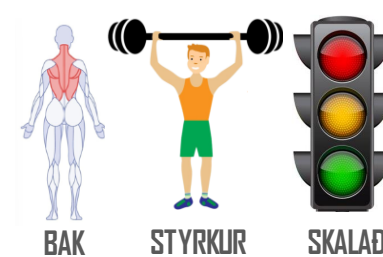


Spenna kvið og
bak. Fara rólega
til baka

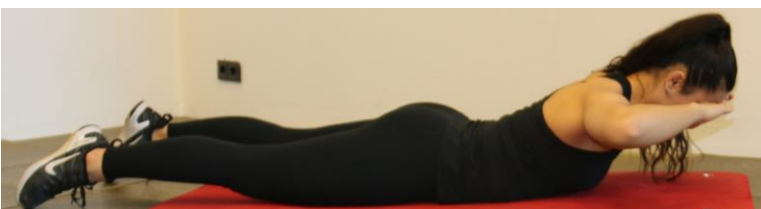


Endurtaka
sömu hlið eða
skipta á milli
eftir hverja
endurtekningu

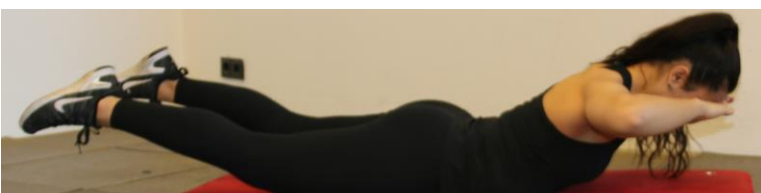
BAKFETTUR



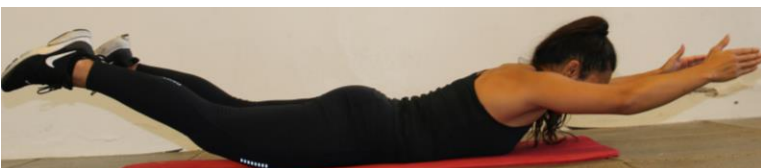
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja flatt með
bringu og
enni niður í gólf

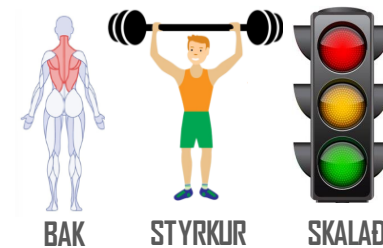


Hendur við
gagnauga og
lyfta brjóstbaki
upp frá gólfi



Horfa niður í gólf
allan tímann og
róleg hreyfing til
baka

SÚPERMAN



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja flatt með
bringu og
enni niður í gólf

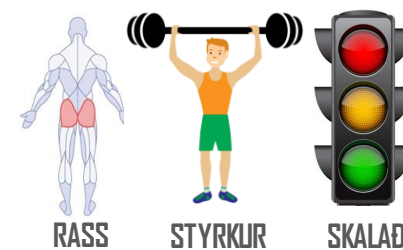


Hendur beinar upp
fyrir höfuð
og lyfta brjóstbaki
upp frá gólfi

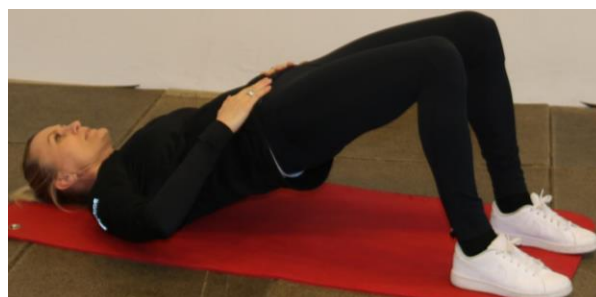


Horfa niður í gólf
allan tímann
og róleg hreyfing
til baka

MJAÐMALYFTA



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á gólfi með
mjaðmabreidd á
milli fóta

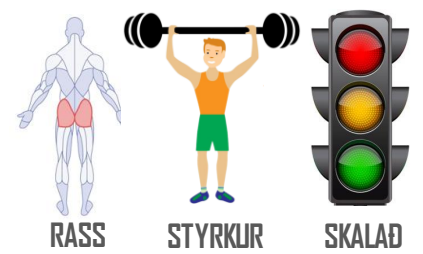


Lyfta mjöðmum
upp frá gólfi og
spenna
rassvöðva í efstu
stöðu

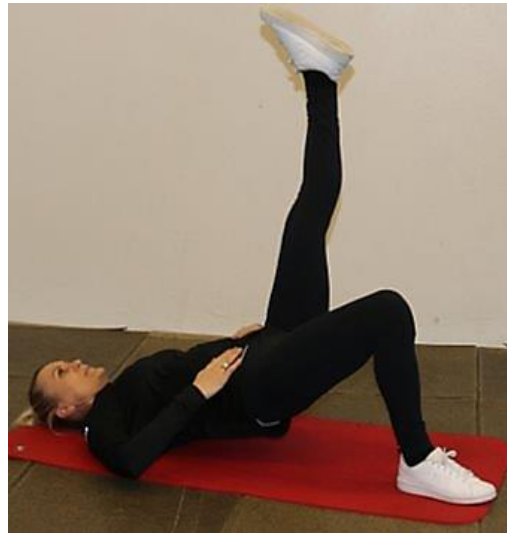


Halda beinni línu í
gegnum mjöðm
og hné. Róleg
hreyfing til baka

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Liggja á gólfi með
mjaðmabreidd á
milli fóta

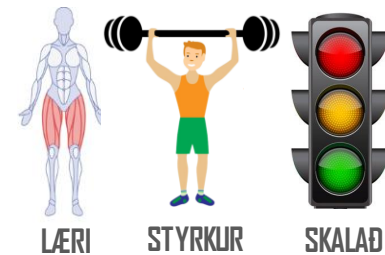


Standa í annan
fótinn og lyfta
mjöðmum upp frá
gólfi

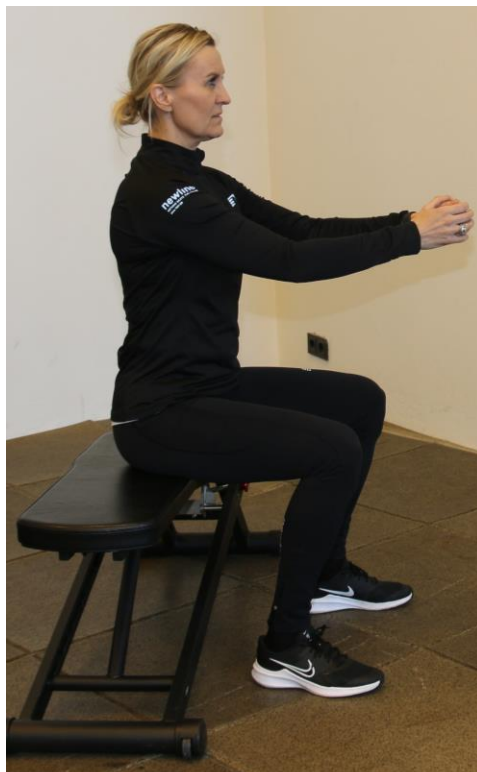


Spenna
rassvöðva í efstu
stöðu og róleg
hreyfing til baka

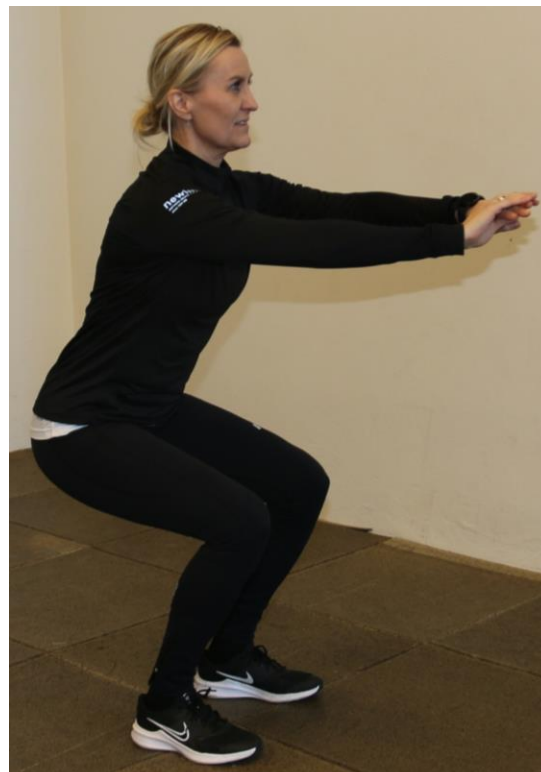
HNÉBEYGJA



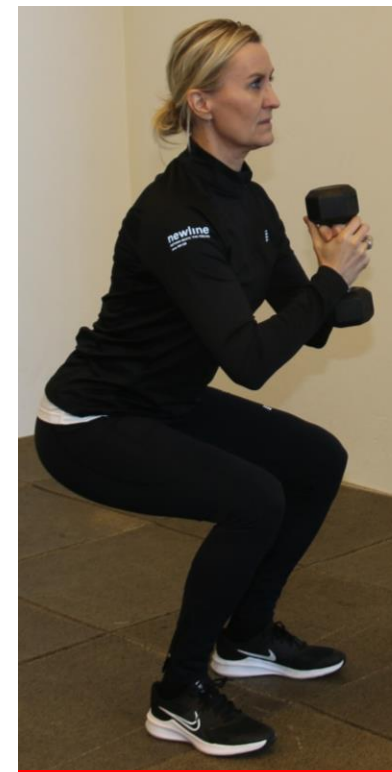
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa með
jafnan þunga í
báðum fótum c.a.
axlabreidd á milli

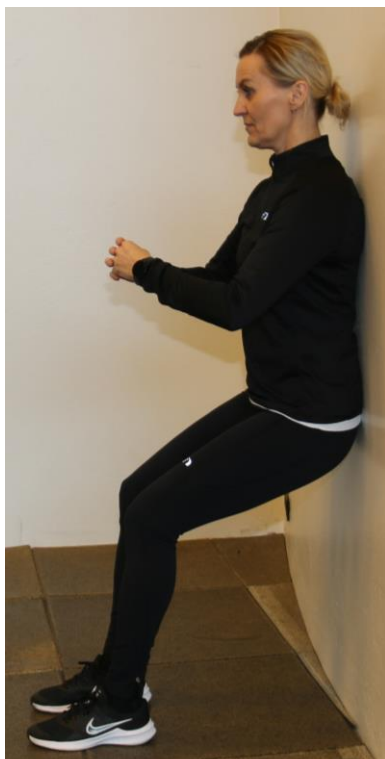
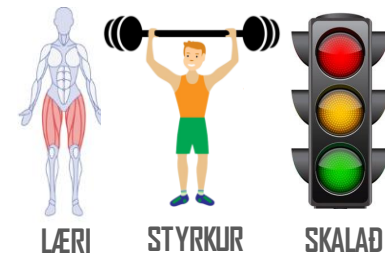


Beygja hné, færa
rassinn aftur eins
og verið sé að
setjast niður



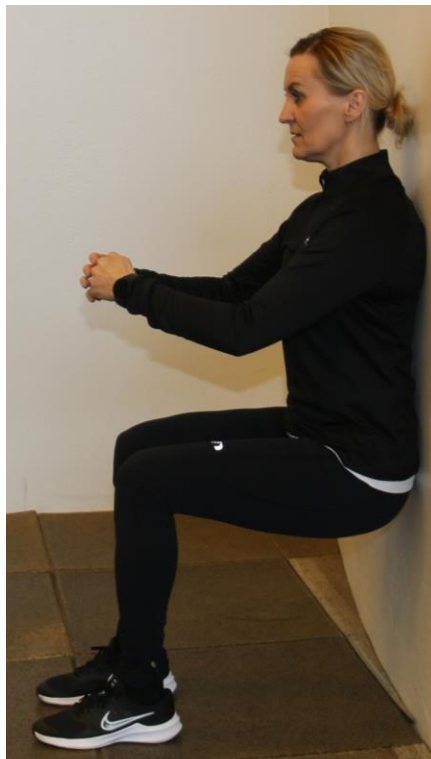
Halda uppréttu
baki og spyrna
sér upp aftur í
upphafsstöðu

VEGGSETA



Létt

Standa við vegg með jafnan þunga í báðum fótum c.a axlarbreidd á milli



Miðlungs

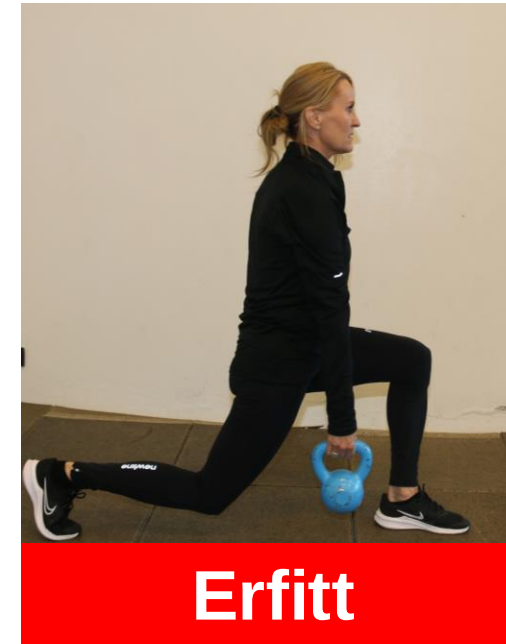
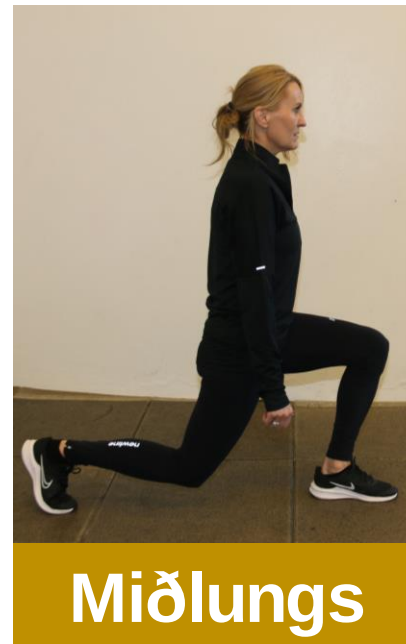
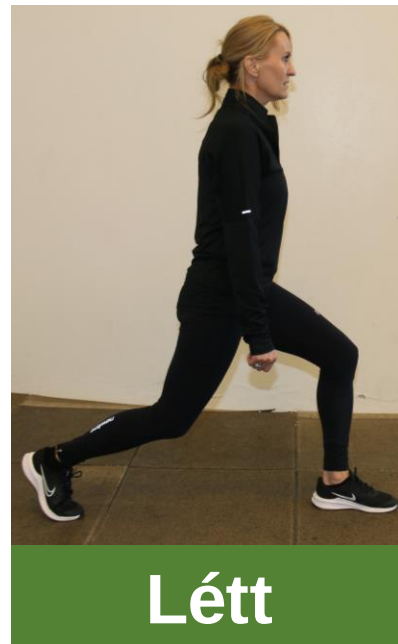
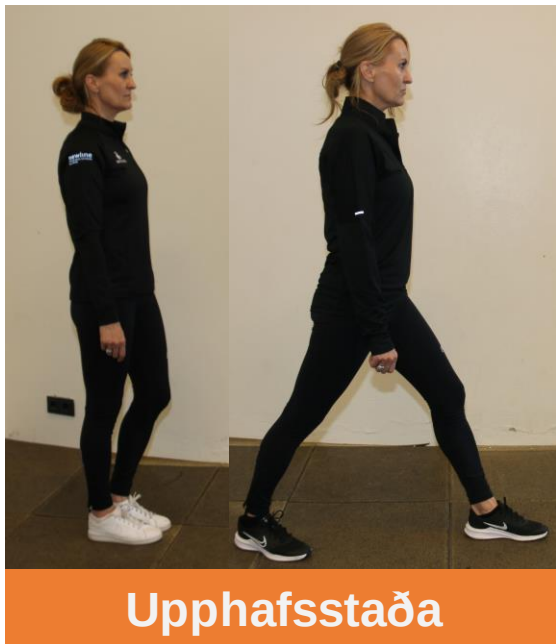
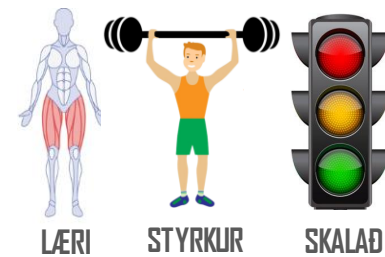
Setjast niður í hnébeygjustöðu með upprétt bak við vegginn



Erfitt

Passa að hné fari ekki fram fyrir hné og halda

FRAMSTIG



Stíga stórt skref áfram, tær vísa beint fram



Beygja hné við 90°, fremra í línu við ökkla og aftara í línu við mjöðm

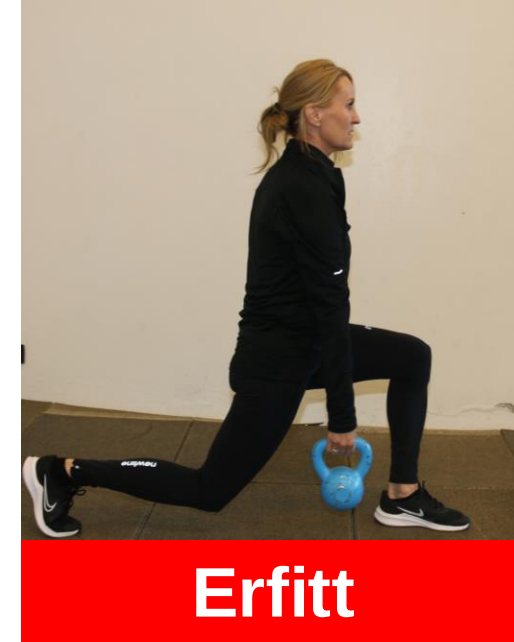
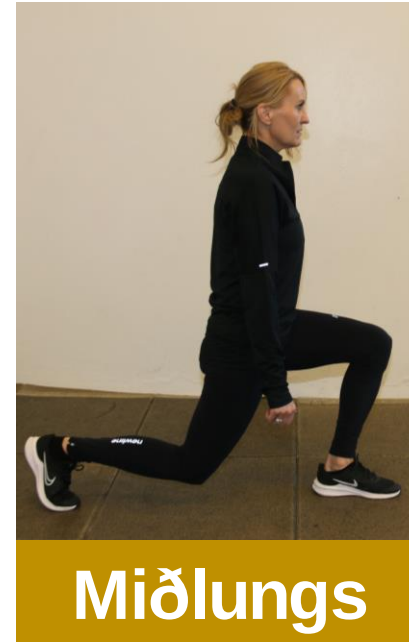
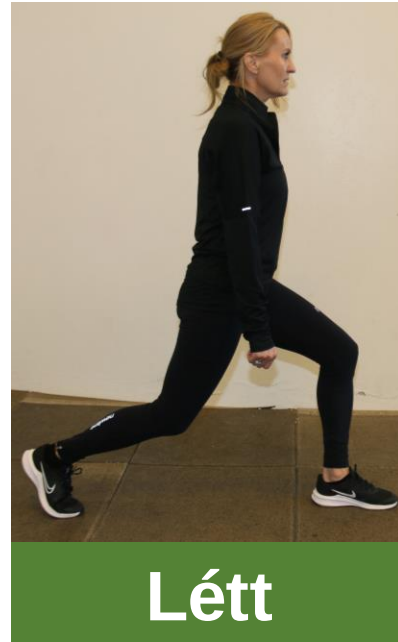
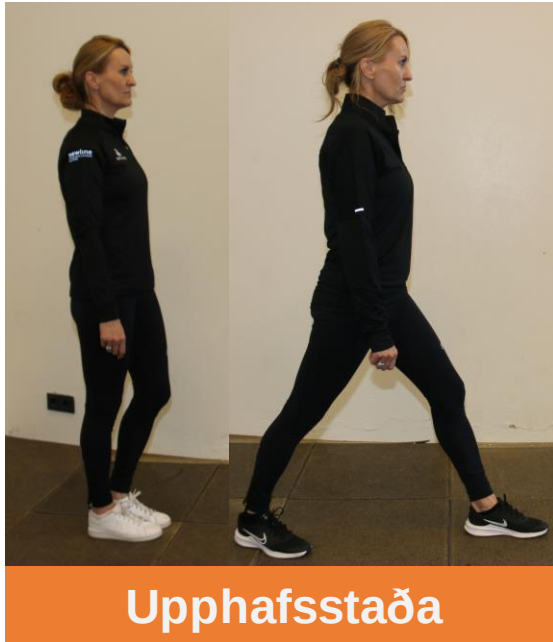
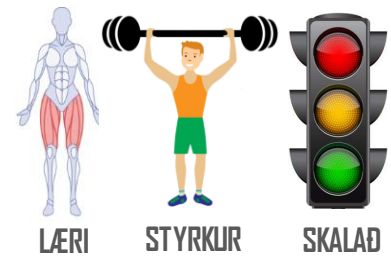


Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu



Framkvæma til skiptis skref fram á við með hægri og vinstri

AFTURSTIG



Stíga stórt skref aftur á bak, tær vísa beint fram



Beygja hné við 90°, fremra í línu við ökkla og aftara í línu við mjöðm

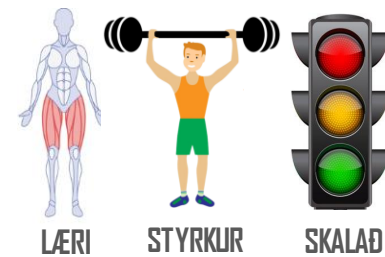


Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu



Framkvæma til skiptis skref fram á við með hægri og vinstri

SUMO HNÉBEYGJA



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa örlítið
útskeif með breitt
bil á milli fóta

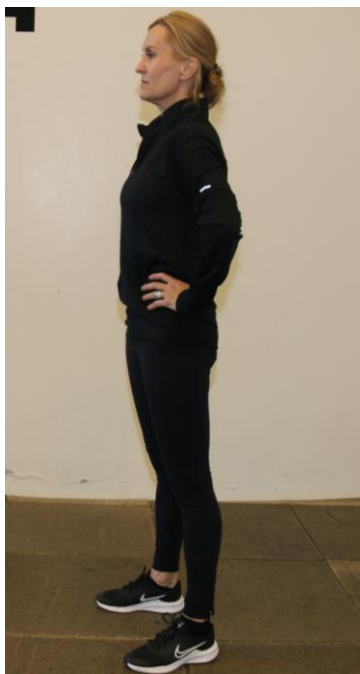
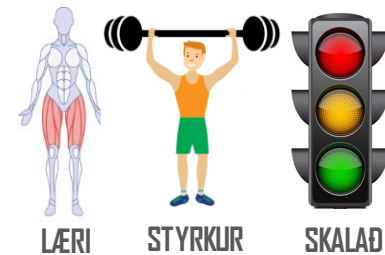


Beygja hné, færa
rassinn aftur eins
og verið sé að
setjast niður



Halda uppréttu
baki og spyrna
sér upp aftur í
upphafsstöðu

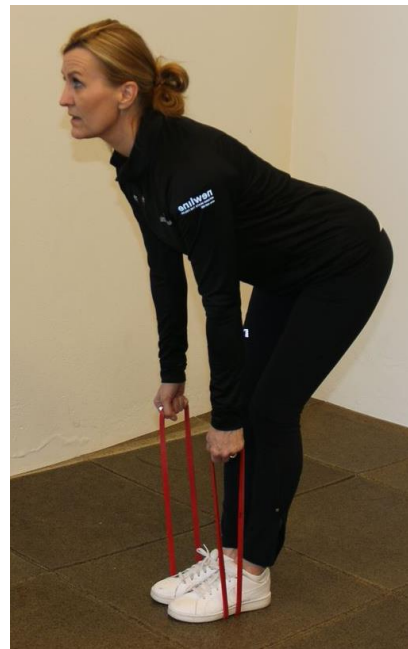
STIFFUR



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

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



Passa að læsa
ekki hnjám,
heldur beygja
hné örlítið

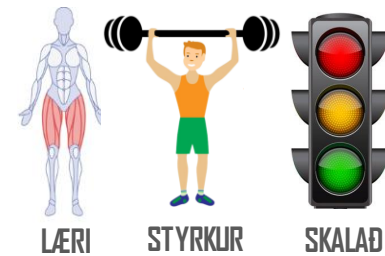


Halla sér fram,
beina rassinum
aftur, finna fyrir
teygju aftan á
læri



Halda baki
beinu í gegnum
alla
hreyfinguna

FLUGVÉL



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa á einum
fæti og halda
jafnvægi

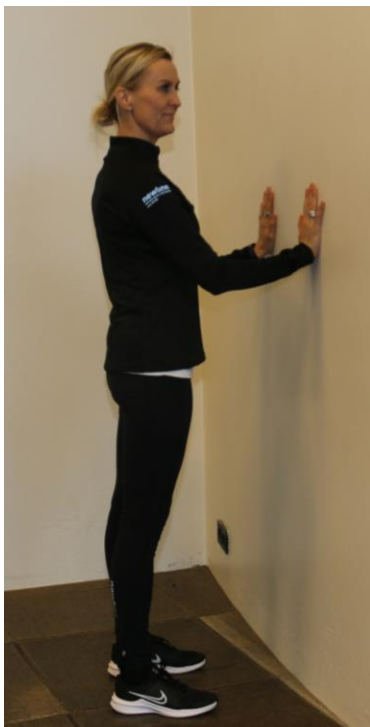


Halla brjóstbaki
fram og teygja
fótinn vel aftur í
mjaðmahæð

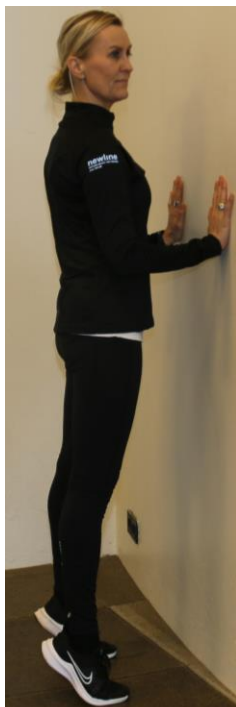


Finna fyrir teygju
aftan á læri og
passa að bakið sé
beint allan tíman

KÁLFALYFTUR



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa á gólfi eða
upphækkun með
mjaðmabreidd á
milli fóta



Lyfta hælum upp
frá gólfi og
spenna
kálfavöðva



Frá tábergi slaka
rólega niður og
endurtaka

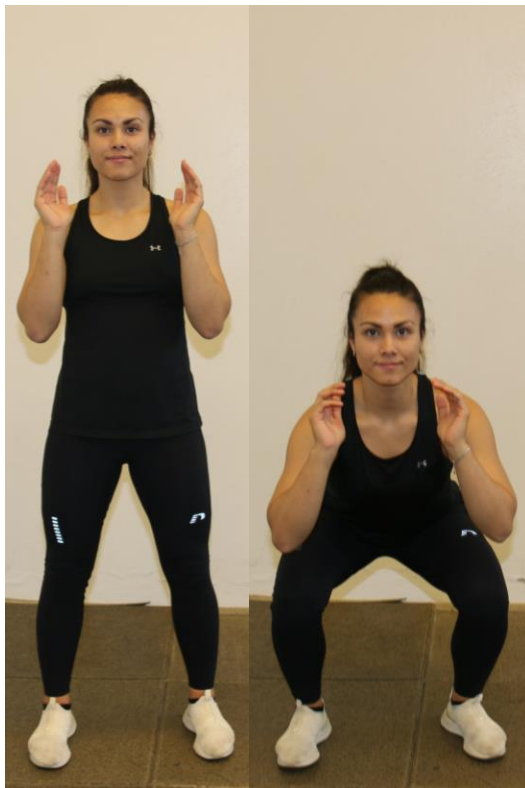
THRUSTER



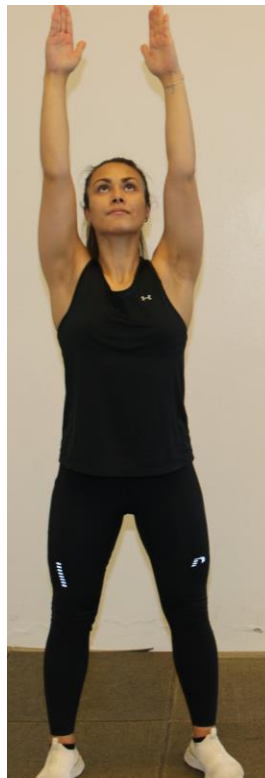
ALHLIÐA



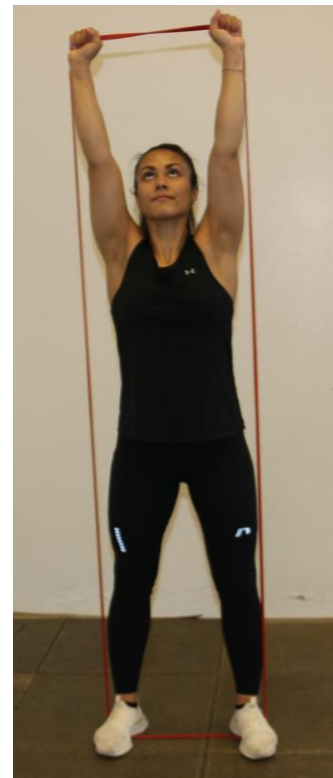
SKALAÐ



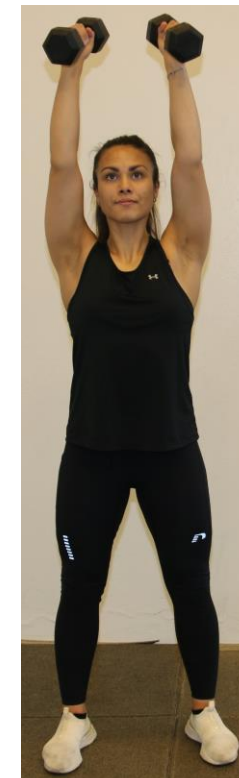
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Standa með
jafnan þunga í
báðum fótum
og hendur við
axlahæð



Beygja hné og
framkvæma
hnébeygju



Á sama tíma og
syrnt er upp
er framkvæmd
axlarlyfta



Á leiðinni niður
skal endurtaka
hreyfinguna
beint niður í
hnébeygju

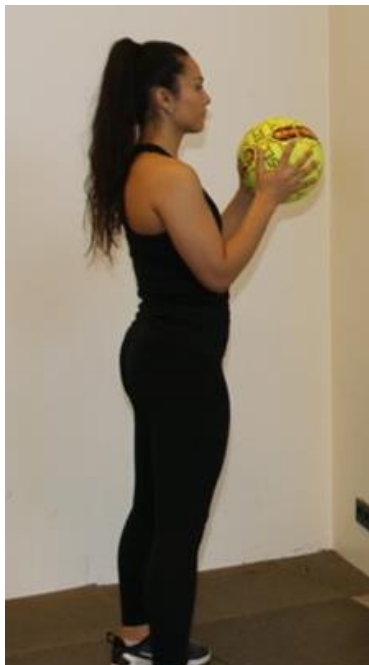
VEGGJABOLTI



ALHLIÐA



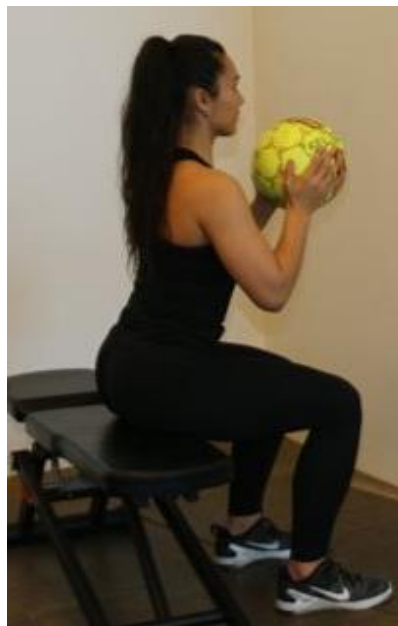
SKALAÐ



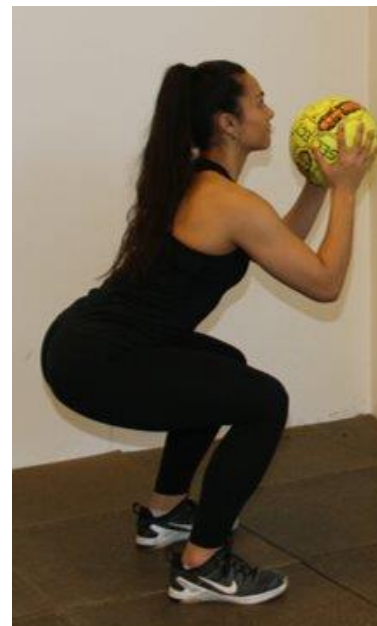
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt



Lokastaða

Standa upprétt
og beygja sig
niður í
hnébeygju



Halda uppréttu
baki og halda á
bolta í
brjóstthæð



Spyrna sér upp
á sama tíma og
boltanum er
kastað í
vegginn



Grípa á leiðinni
niður í næstu
endurtekningu