



UPPHITUN I



Upphitun I skiptist í

Hreyfiteygjur



Þolæfingar



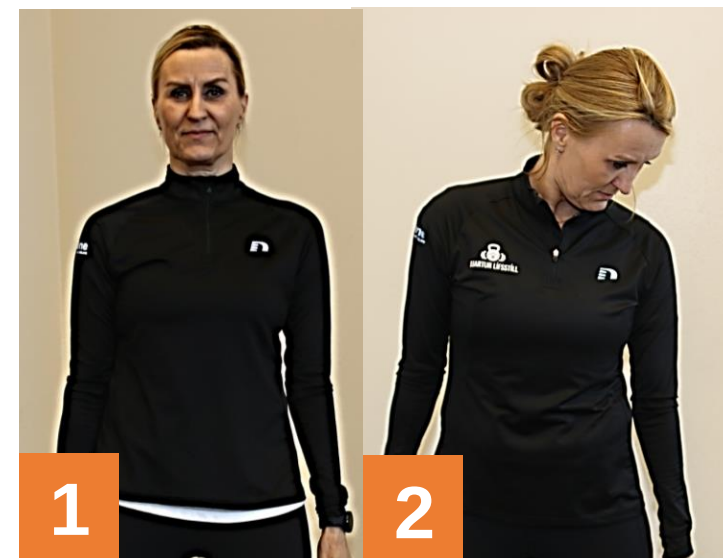
Teygjur





HREYFITEYGJUR

LÍÐKA HÁLS & HERÐAR



Standa upprétt og
snúa beint fram
með slakar axlir

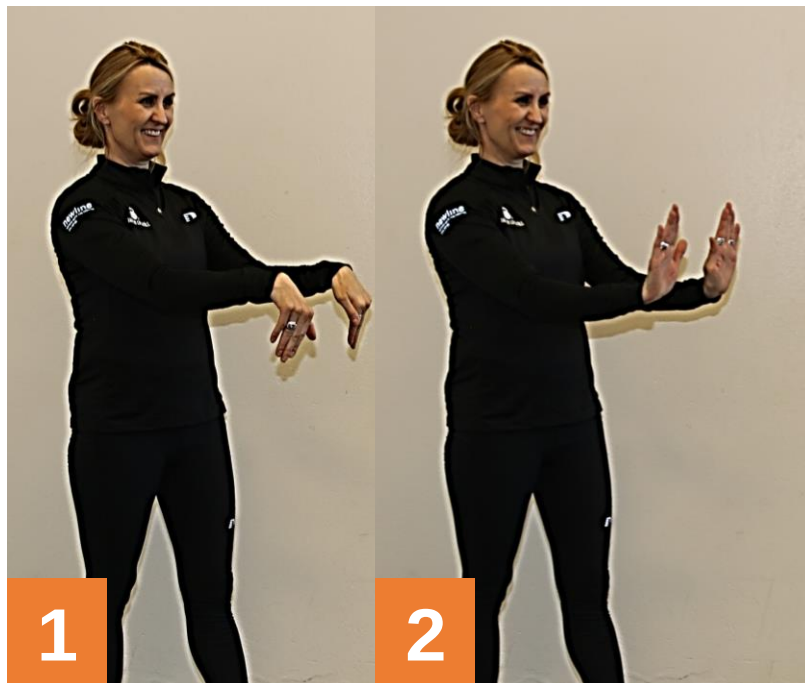


Halla höfði til hliðar,
snúa höfði til hliðar
og halla ská niður



Framkvæma allar
þjár hreyfingarnar
bæði til hægri og
vinstri

LÍÐKA ÚLNLIÐI



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

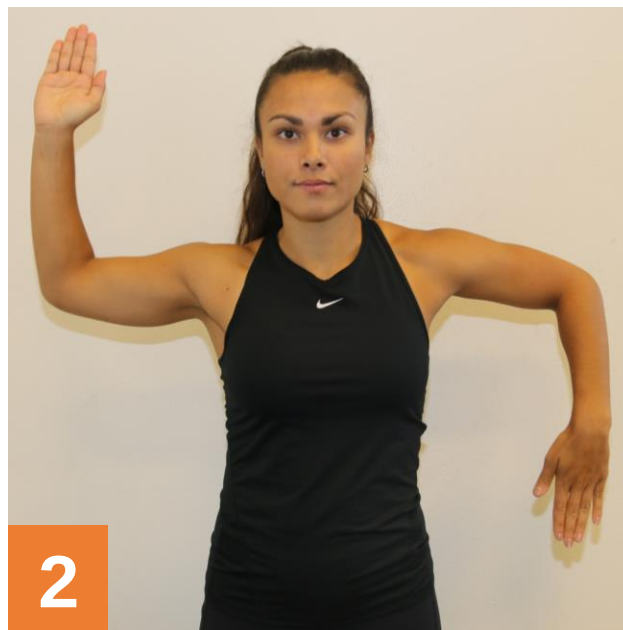


Halda höndum út
frá líkama



Hreyfingin fer
fram í gegnum
lófa og handabak

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

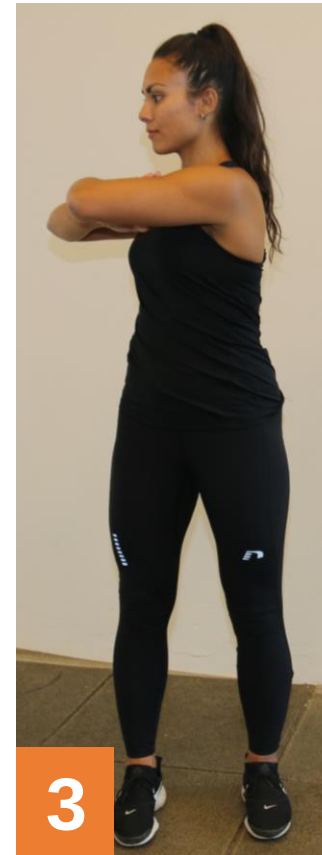
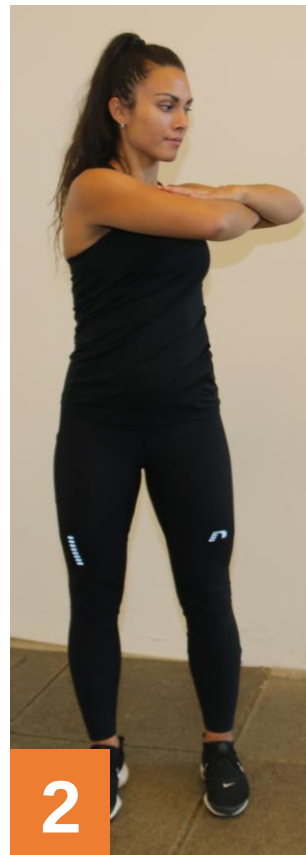
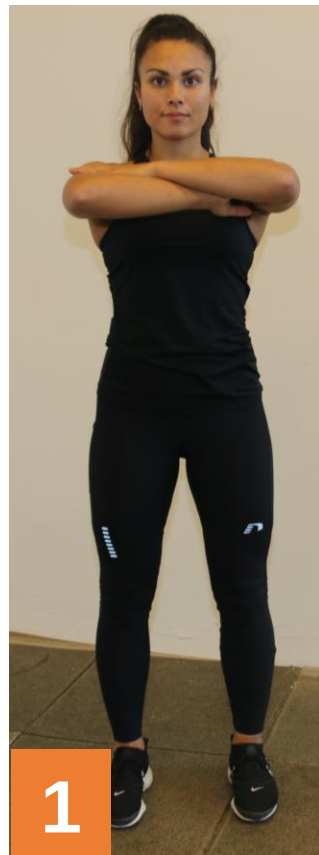


Hreyfa vinstri
hendi niður
þannig að lófi
snýr aftur á bak



Framkvæma
hreyfinguna
rólega með
gagnstæðum
hætti

BOLVINDA



Standa upprétt
með krosslagðar
hendur á öxlum

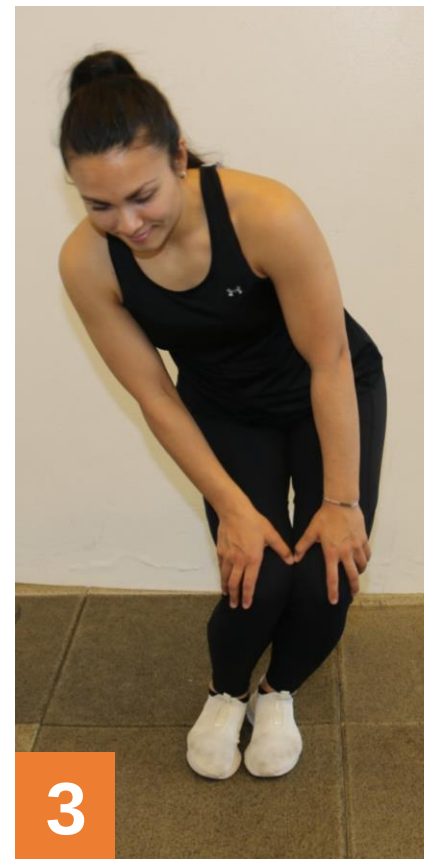
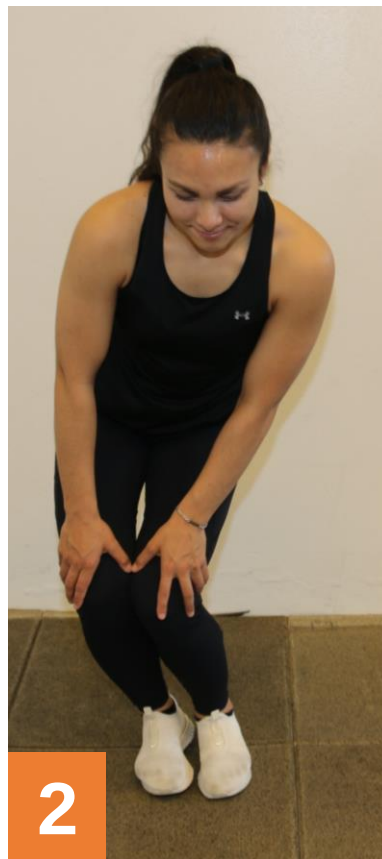
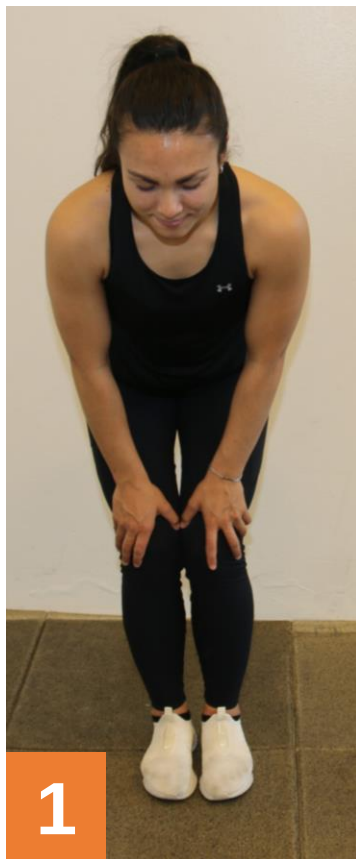


Vinda upp á sig
til hægri og
vinstri til skiptis



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

HNÉSNÚNINGUR



Standa með fætur
saman og tilla
höndum á bogin
hné

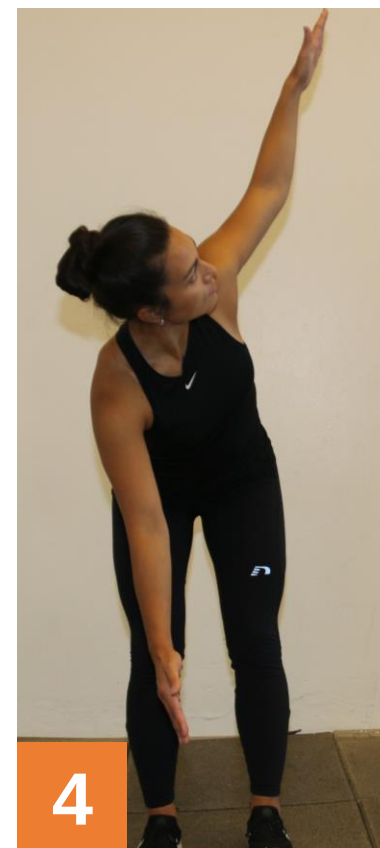
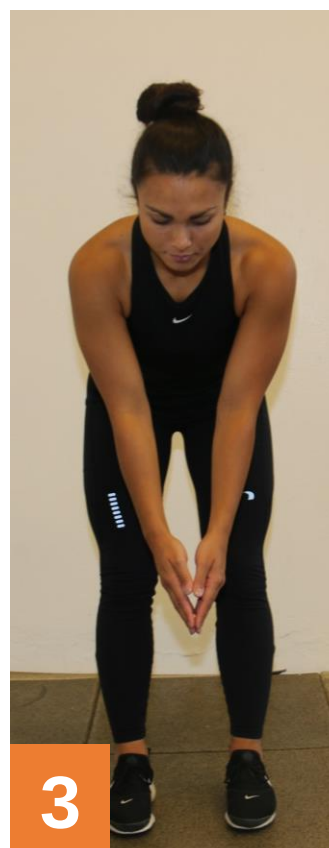
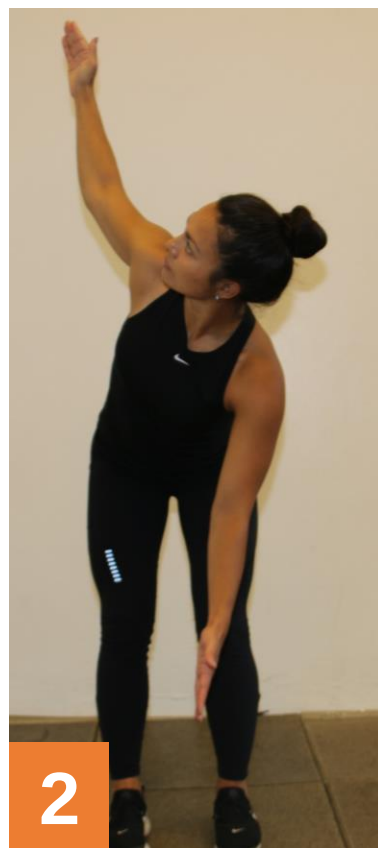
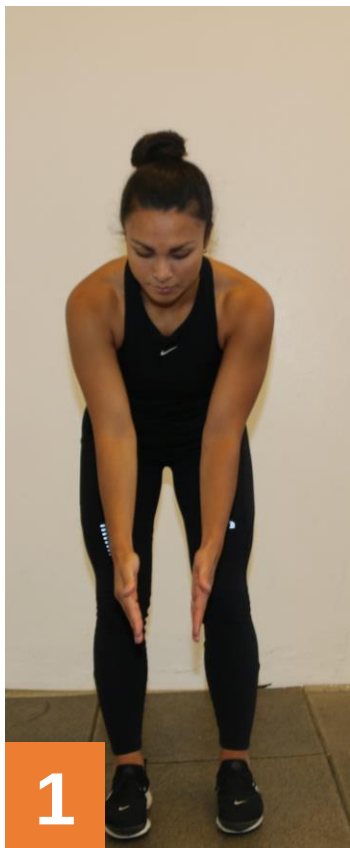


Framkvæma stóra
hringi í gegnum
hnjáliðina



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

LÍÐKA BRJÓSTBAK MEÐ BEINAR HENDUR



Standa með jafnan
þunga í fótum og
framhallandi bak

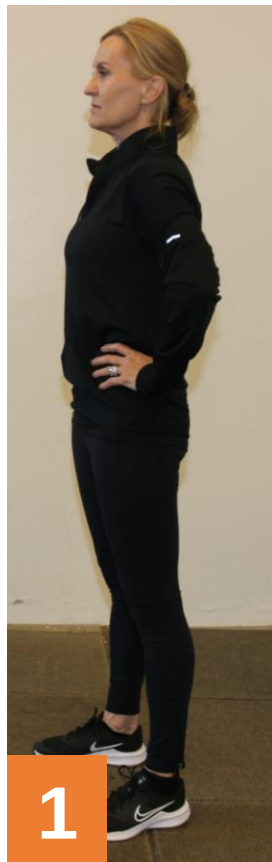


Teygja aðra
hendinu upp í loft
og vinda upp á
sömu hlið



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

STIFFUR



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



Passa að læsa
ekki hnjám,
heldur beygja
hné örlítið

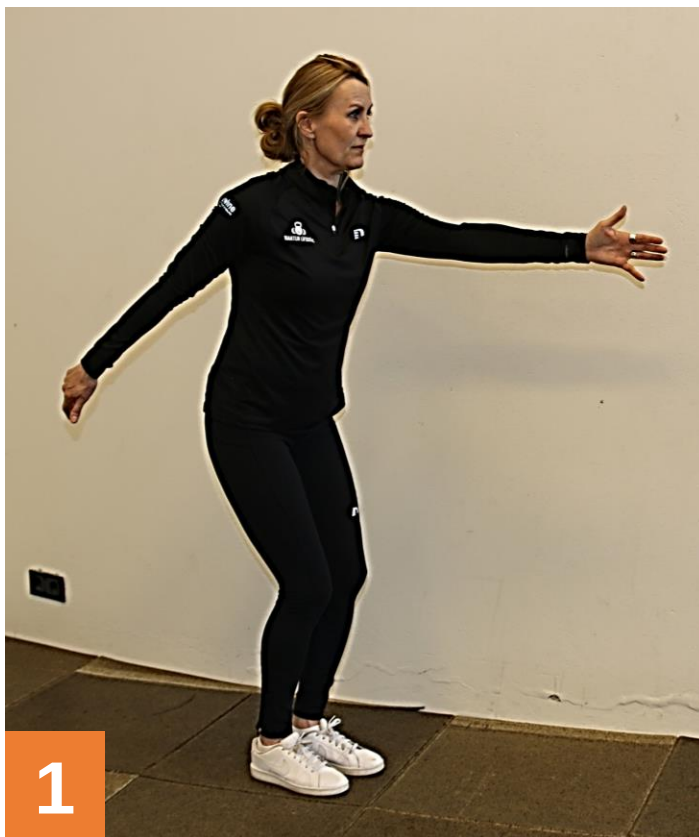


Halla sér fram,
beina
rassinum vel
aftur og halda
bakinu beinu



Finna fyrir
teygju aftan í
læri og aftur
upp

GÖNGUSKÍÐI



Standa upprétt
með stutt bil á
milli fóta

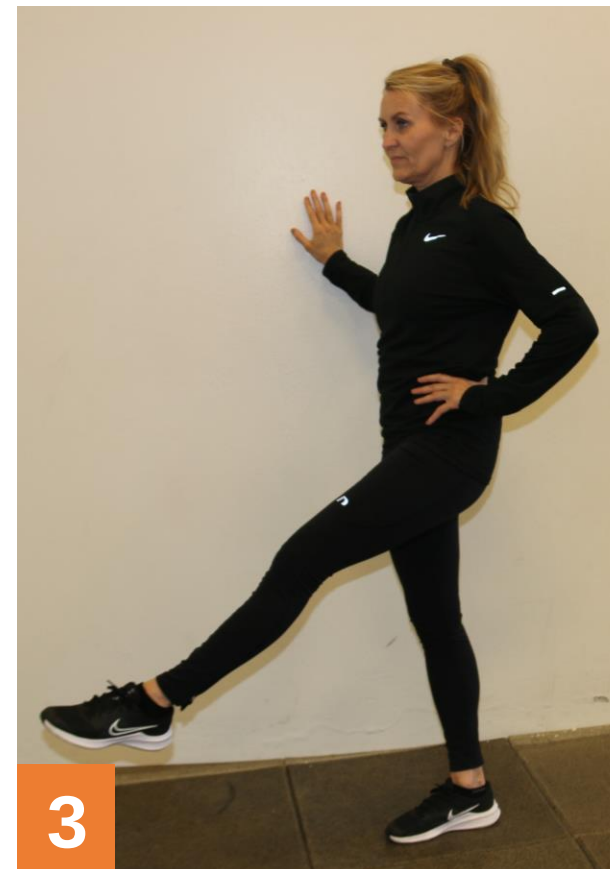
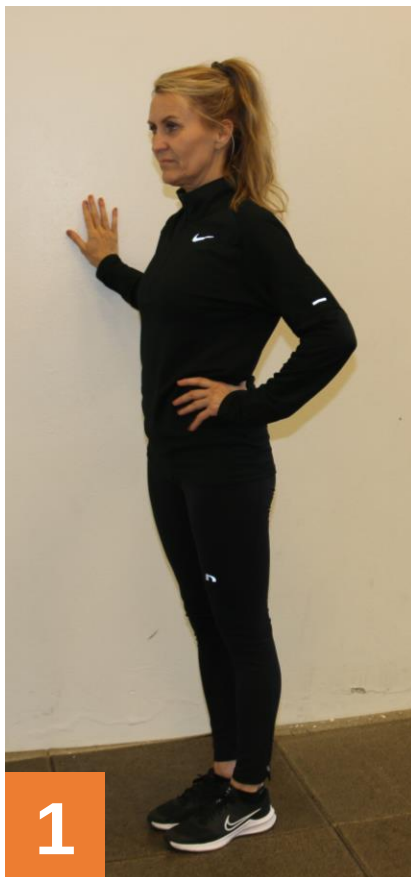


Beygja hné og
sveifla beinum
höndum
gagnstætt fram og
aftur



Slaka á öxlum og
leyfa líkamanum
að vera
afslappaður

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



ÞOLÆFINGAR



UPPHITUN I

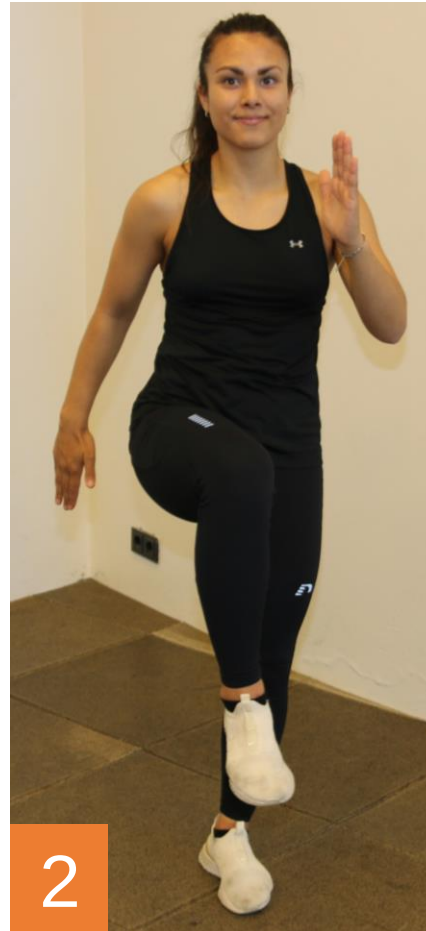
HÁAR HNÉLYFTUR



ÞOLÆFINGAR



UPPHITUN I



Lyfta hné hátt
upp í átt að
bringu og
kreppa ökkla



Sveifla
gagnstæðri
hendi á móti fæti

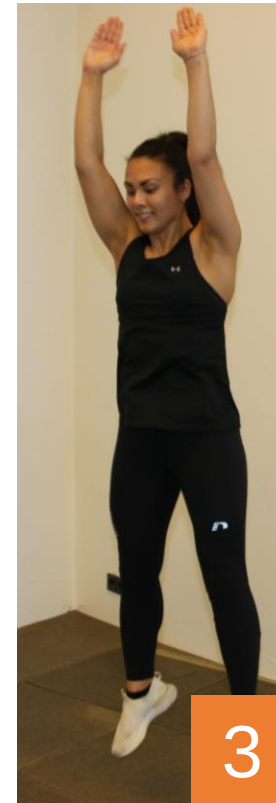
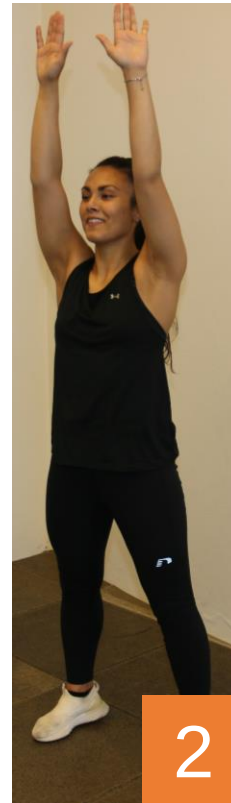
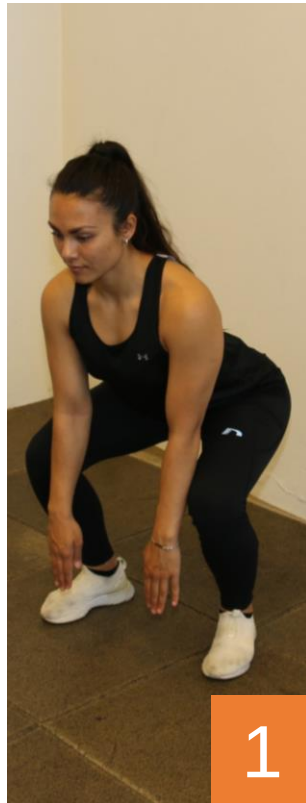


Ganga eða
hlaupa á
staðnum



* Mis krefjandi
eftir hraða

FROSKURINN



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



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



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

SPRELLIKALL



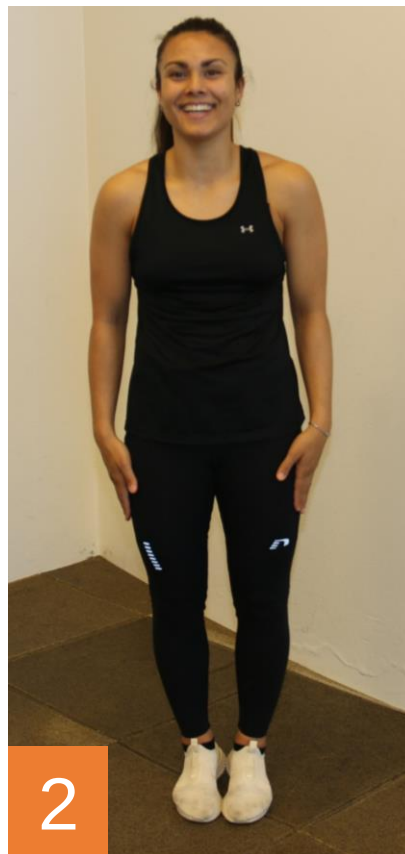
ÞOLÆFINGAR



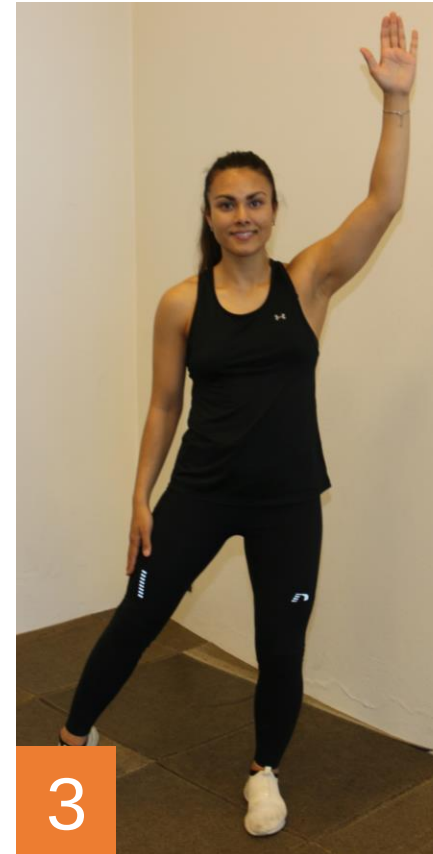
UPPHITUN I



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

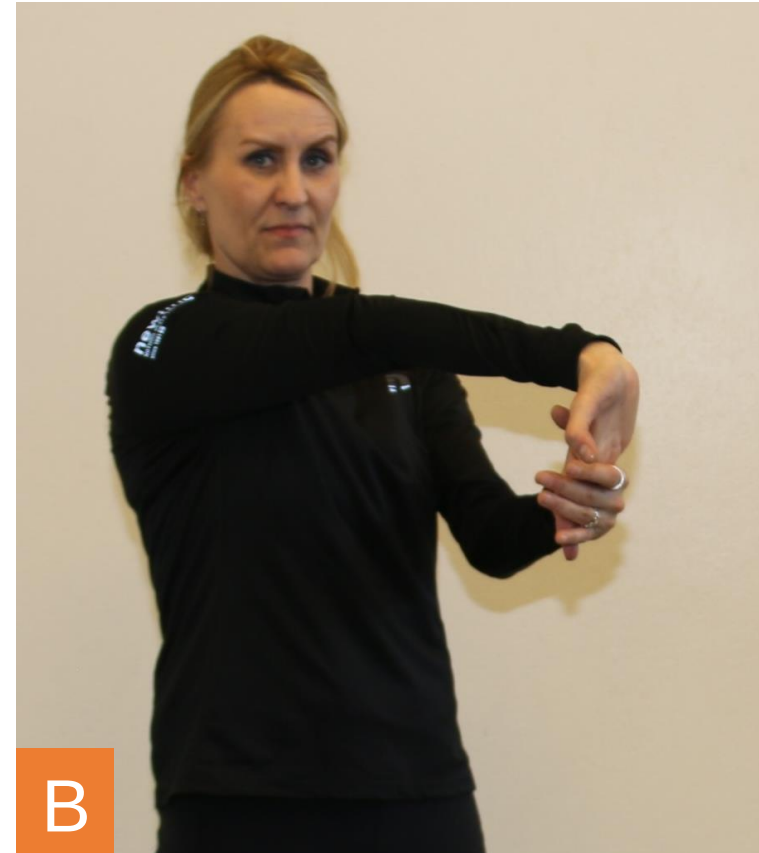


TEYGJUR



UPPHITUN I

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)

BRJÓSTOPNUN



Standa upprétt
og lyfta
brjóstkassa fram

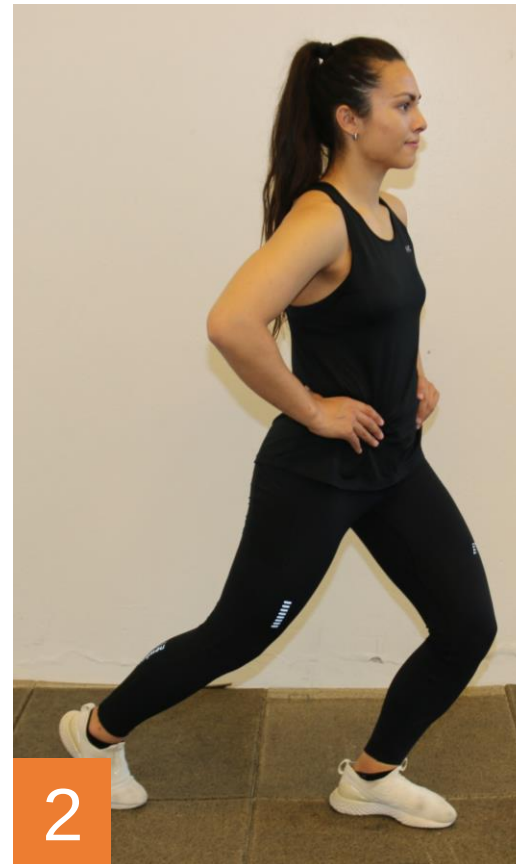
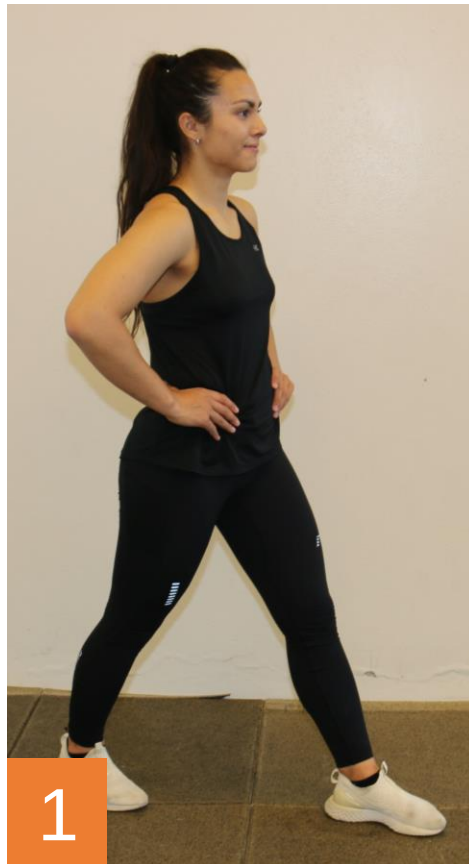


Hendur fara
aftur, olnbogar
vísa niður og
herðablöð
dragast saman



Lófar snúa fram
og sömuleiðis er
horft beint áfram

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