



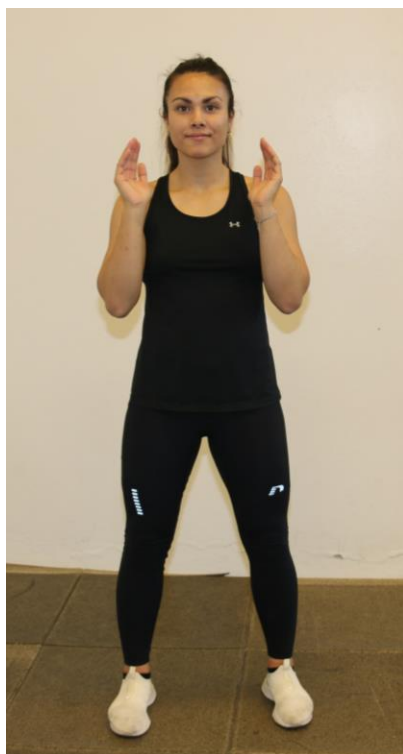
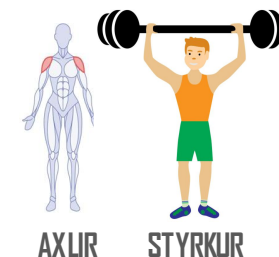
STYRKTAÆFINGAR



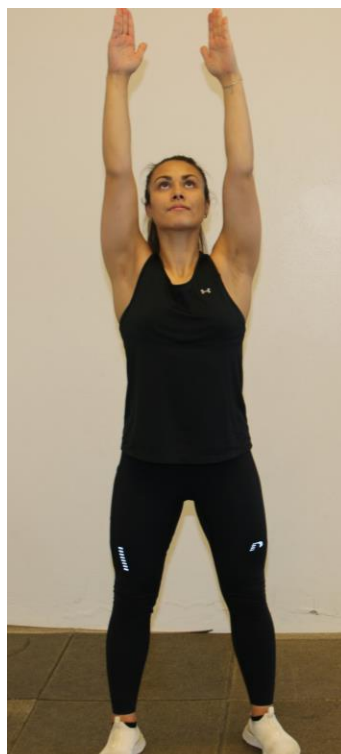
AXLIR



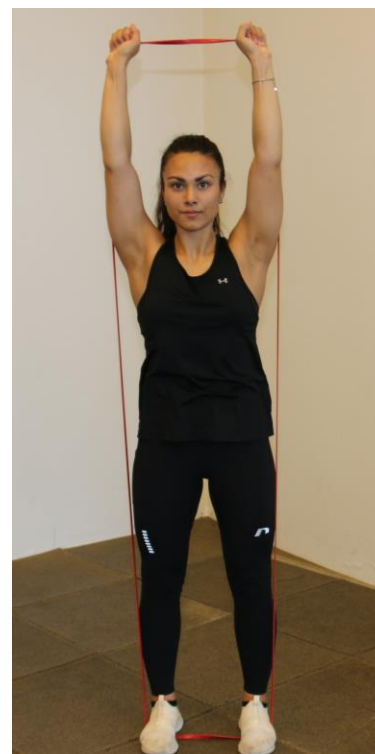
AXLAPRESSA



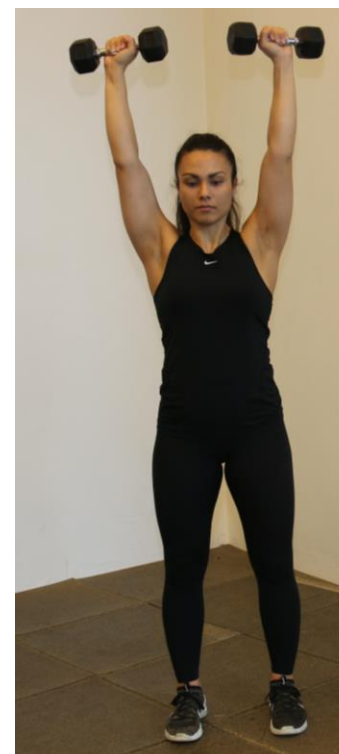
Upphafsstaða



Létt



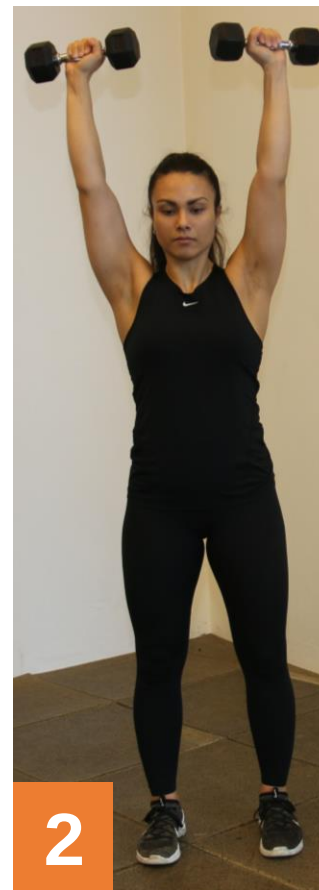
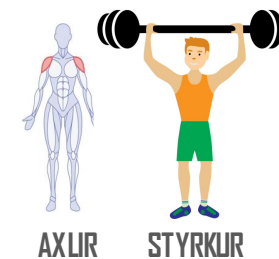
Miðlungs



Erfitt

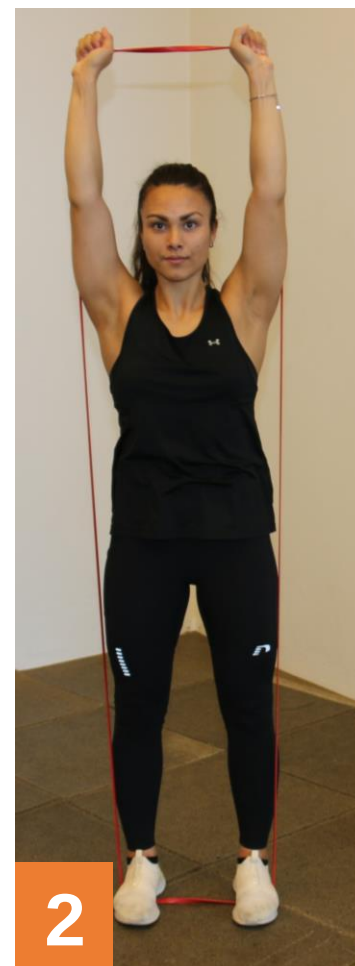
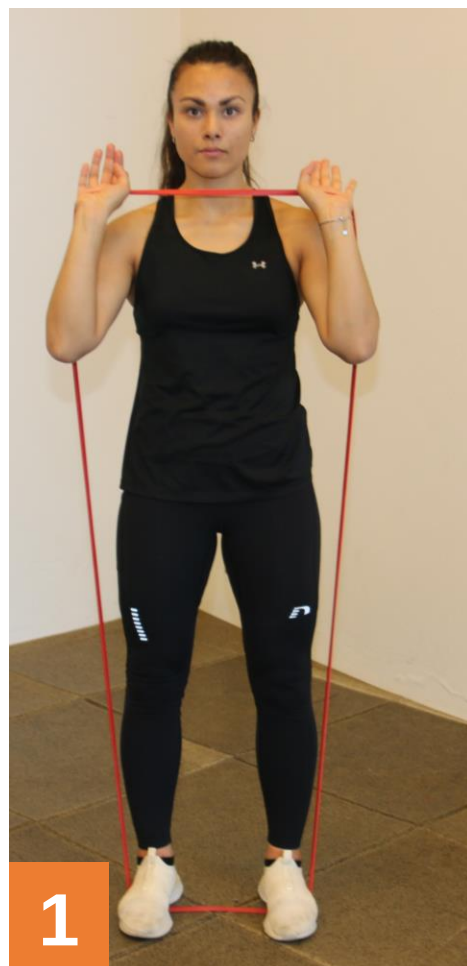
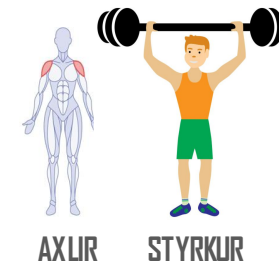
1. Standa upprétt með slakar axlir
2. Upphafsstaða með hendur í axlarhæð fyrir framan brjóstkassann
3. Réttu úr olnbogum og hendur fara fyrir ofan höfuð

AXLAPRESSA MEÐ LÓÐUM



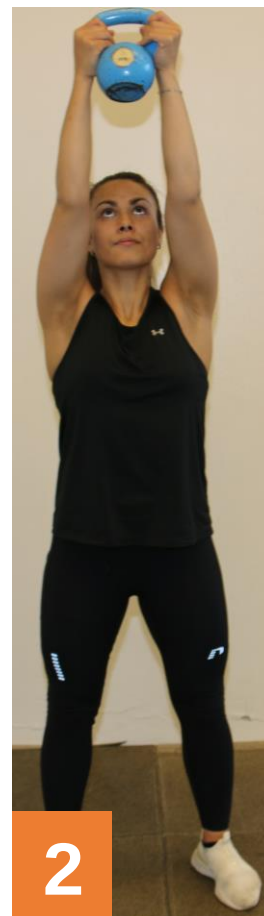
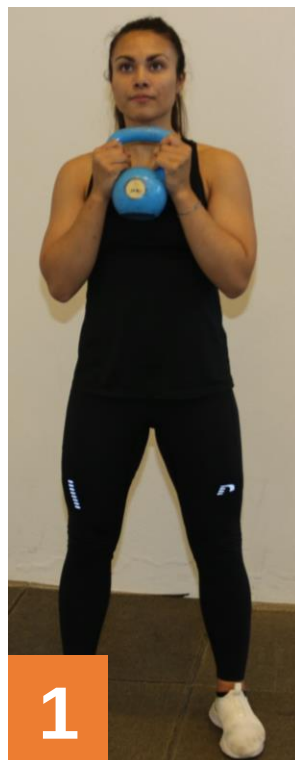
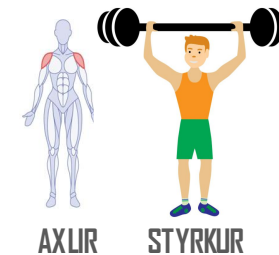
1. Standa með jafnan þunga í báðum fótum og slakar axlir
2. Upphafsstaða með olnboga í 90° í axlarhæð
3. Réttu úr olnbogum og hendur fara fyrir ofan höfuð

AXLAPRESSA MEÐ TEYGJU



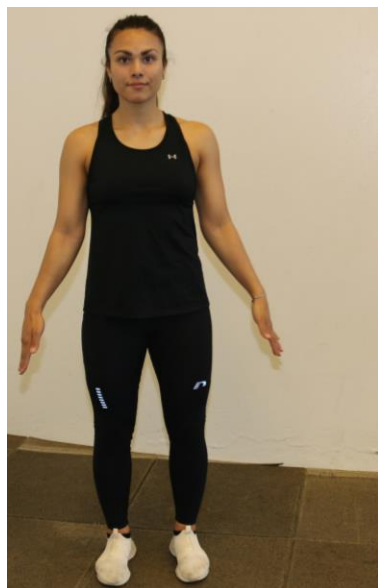
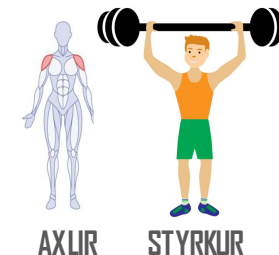
1. Standa með teygju undir iljum, halda í teygju þannig að lófar snúa upp
2. Upphafsstaða með hendur í axlarhæð fyrir framan brjóstkassann
3. Réttu úr olnbogum og hendur fara fyrir ofan höfuð

AXLAPRESSA MEÐ KETILBJÖLLU



1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum og slakar axlir
2. Ketilbjalla þétt upp við líkamann, beint fyrir framan brjóstkassa
3. Réttu úr olnbogum og hendur fara fyrir ofan höfuð

AXLALYFTA



Upphafsstaða



Létt



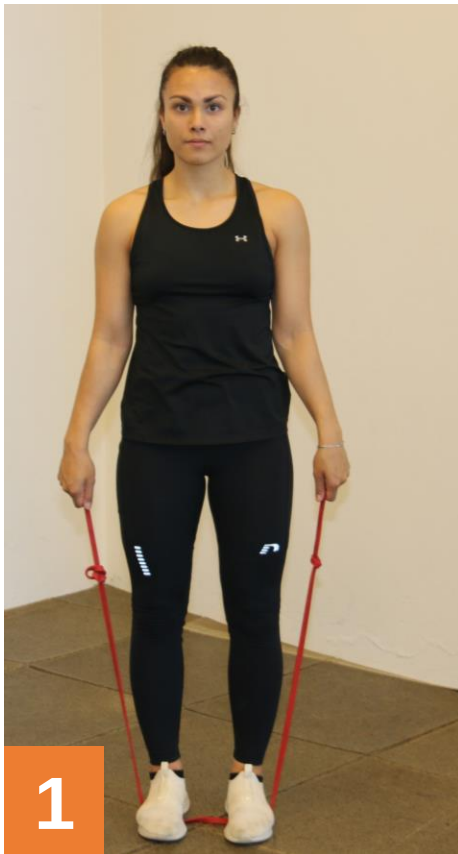
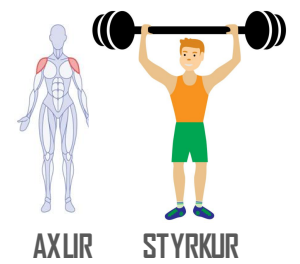
Miðlungs



Erfitt

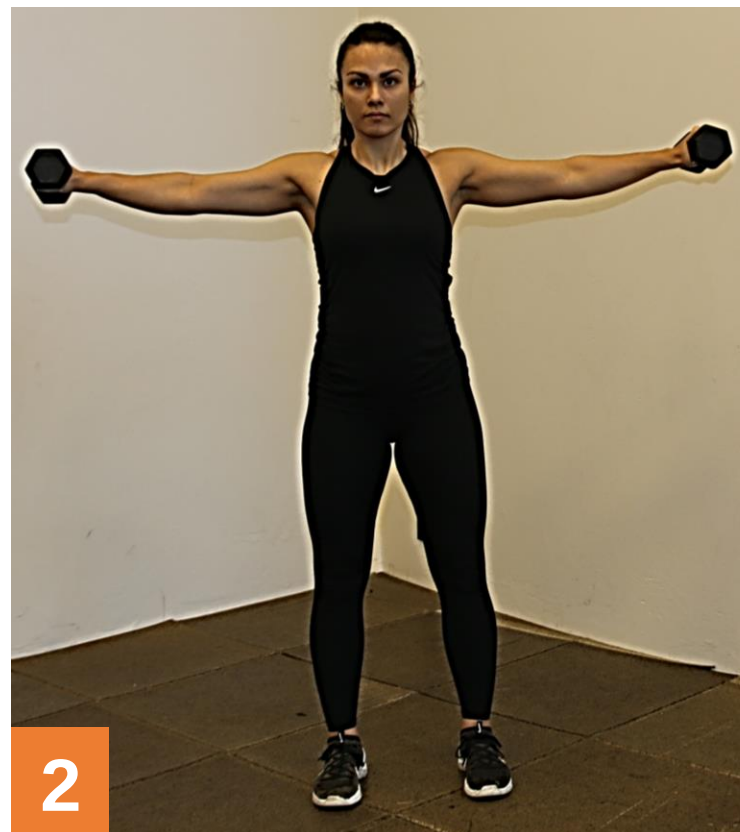
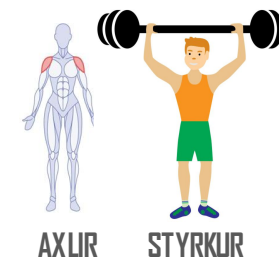
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Lyfta beinum höndum hliðar við líkamann í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

HLIÐAR AXLARLYFTUR MEÐ TEYGJU



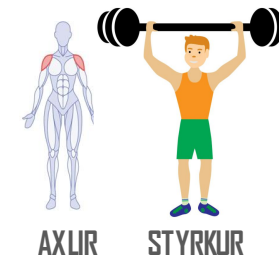
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Lyfta beinum höndum hliðar við líkamann í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

HLIÐAR AXLARLYFTUR MEÐ LÓÐUM



1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Lyfta höndum beinum hliðar við líkamann í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

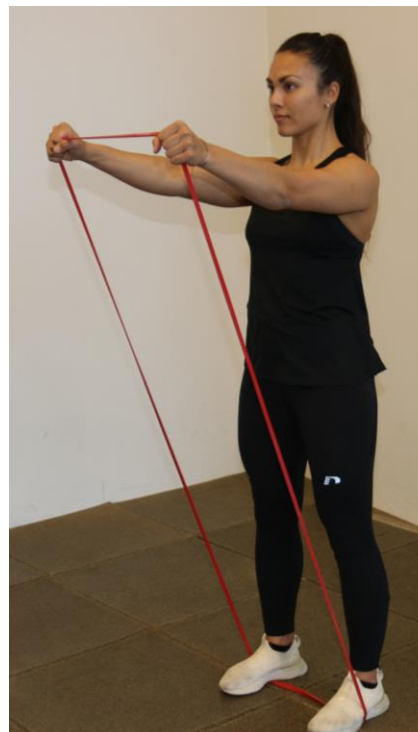
AXLALYFTUR



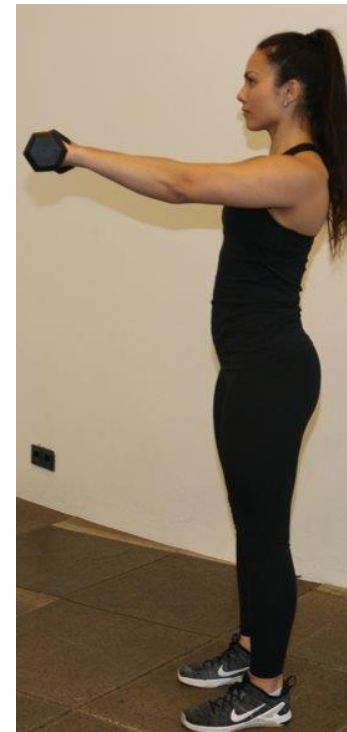
Upphafsstaða



Létt



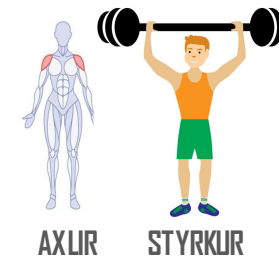
Miðlungs



Erfitt

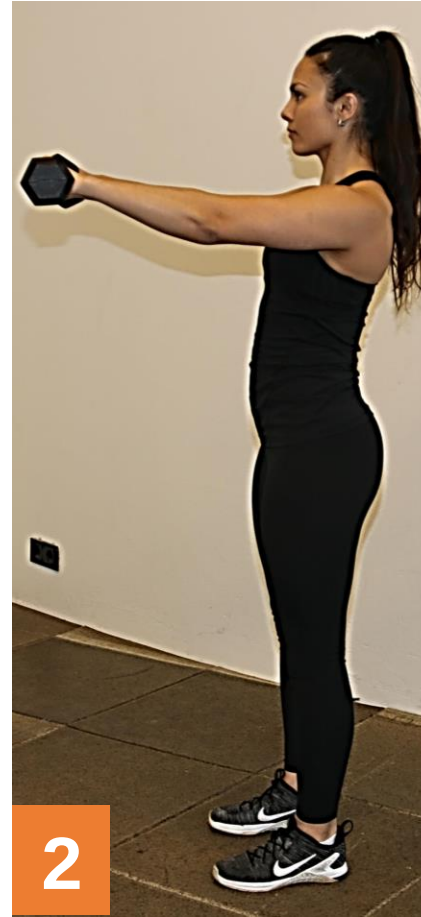
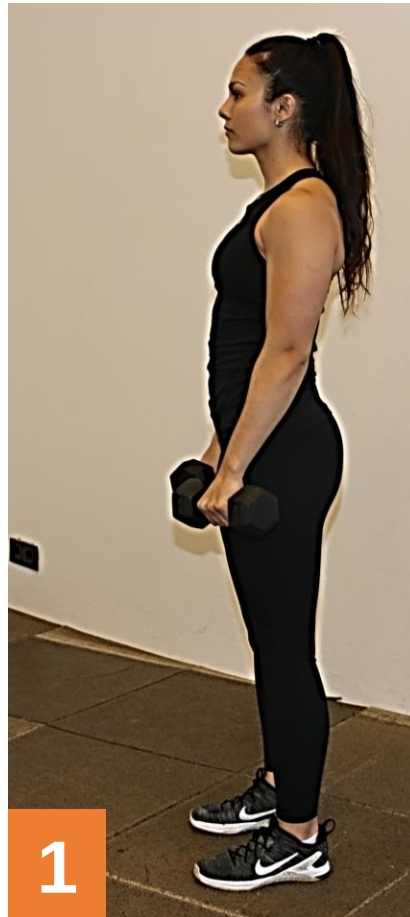
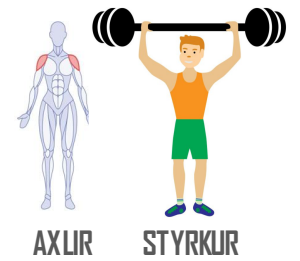
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Lyfta höndum beinum fram í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

FRAM AXLALYFTUR MEÐ TEYGJU



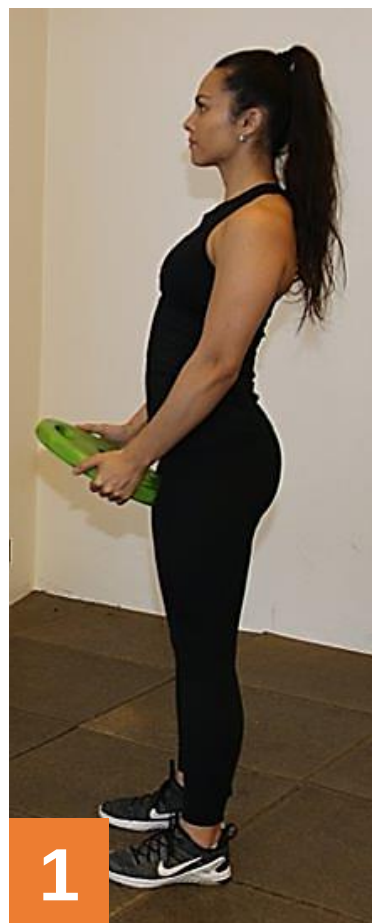
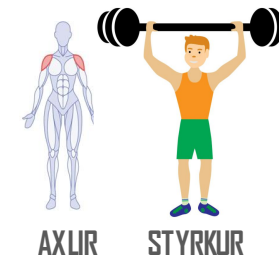
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Lyfta höndum beinum fram í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

FRAM AXLALYFTUR MEÐ LÓÐUM



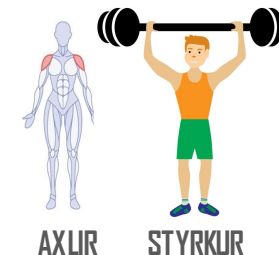
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Lyfta höndum beinum fram í axlarhæð og hafa slakar axlir
3. Spenna kvið og færa hendur rólega til baka í upphafsstöðu

FRAM AXLALYFTUR MEÐ SKÍFU



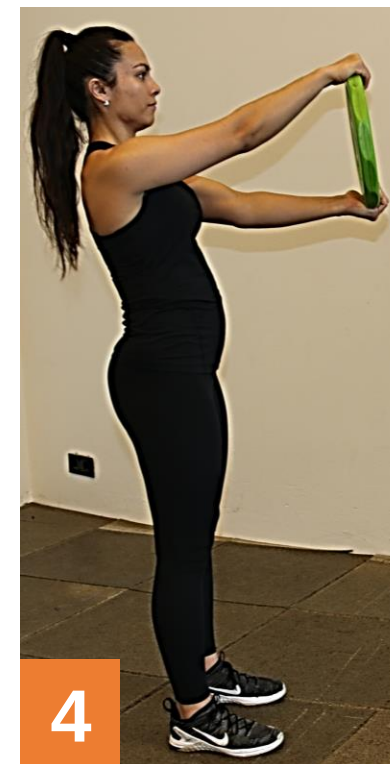
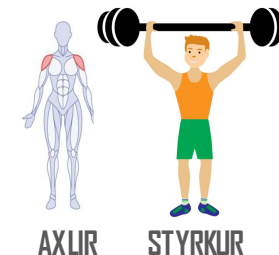
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Lyfta höndum beinum fram í axlarhæð og hafa slakar axlir
3. Spenna kvið og færa hendur rólega til baka í upphafsstöðu

KEYRA BÍL



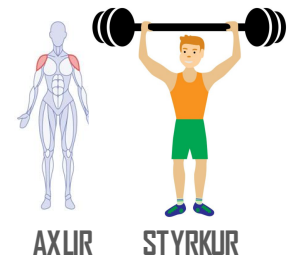
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Halda höndum beinum út frá öxlum og spenna kvið
3. Snúa skífunni hálfan hring líkt og verið sé að keyra bíl

KEYRA BÍL MEÐ SKÍFU

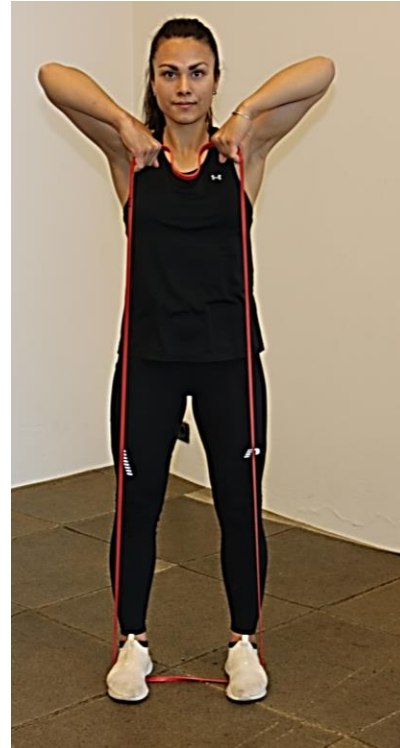


1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Halda höndum beinum út frá öxlum og spenna kvið
3. Snúa skífunni hálfan hring líkt og verið sé að keyra bíl

UPP TOG



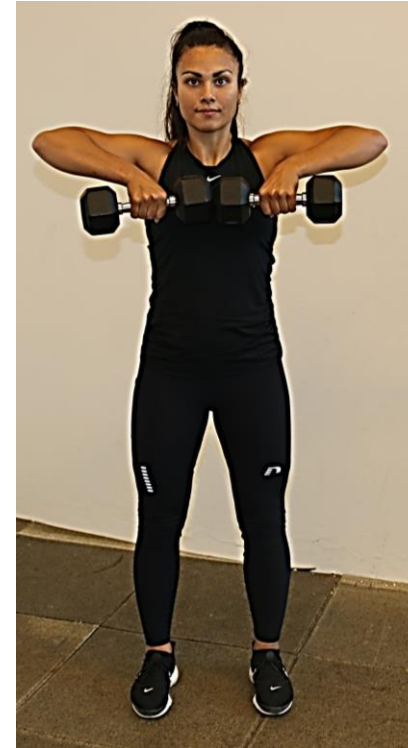
Upphafsstaða



Létt



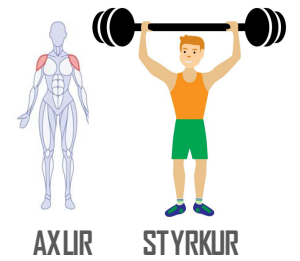
Miðlungs



Erfitt

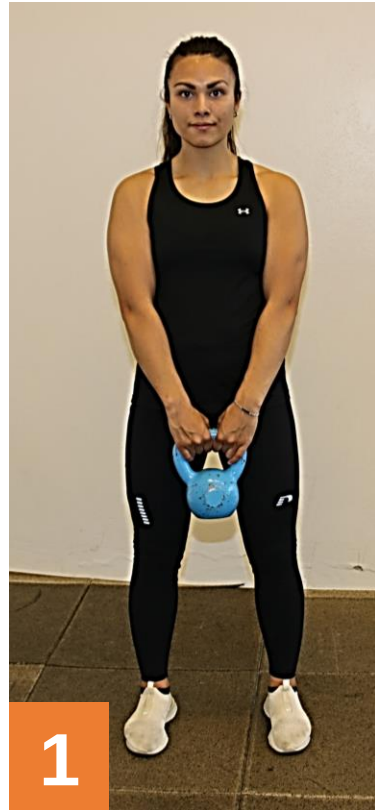
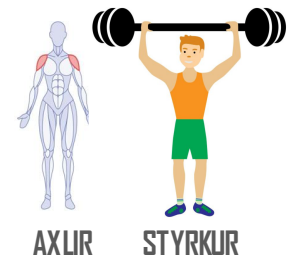
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Framkvæma tog upp að höku þar sem olnbogar leiða hreyfinguna
3. Draga olnboga hátt upp, spenna kvið, og róleg hreyfing til baka

UPP TOG MEÐ TEYGJU



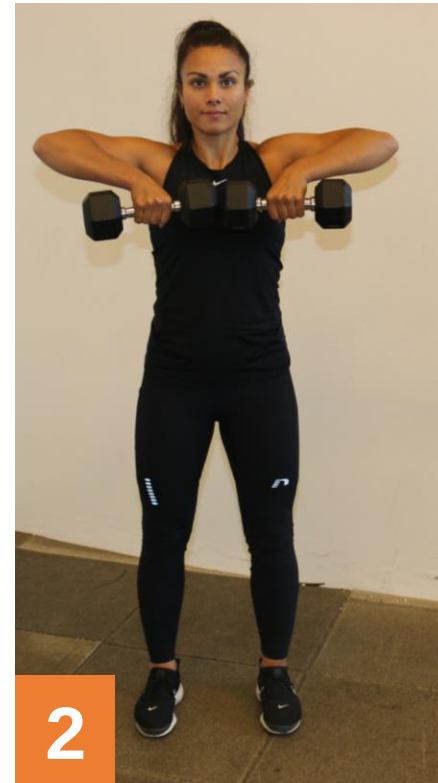
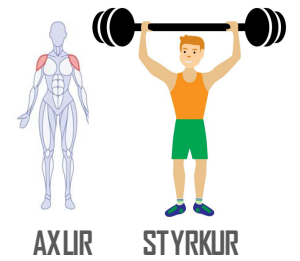
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Framkvæma tog upp að höku þar sem olnbogar leiða hreyfinguna
3. Draga olnboga hátt upp, spenna kvið, og róleg hreyfing til baka

UPP TOG MEÐ KETILBJÖLLU



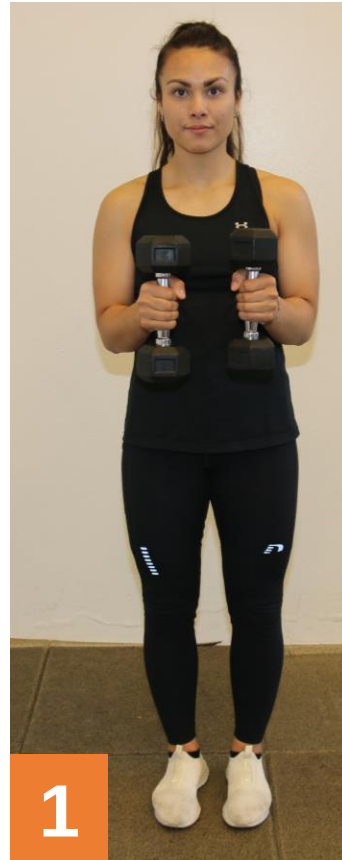
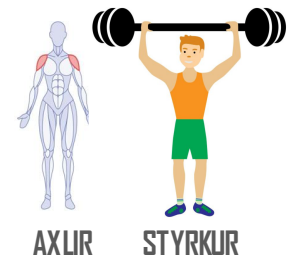
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Framkvæma tog upp að höku þar sem olnbogar leiða hreyfinguna
3. Draga olnboga hátt upp, spenna kvið, og róleg hreyfing til baka

UPP TOG MEÐ HANDLÓÐUM



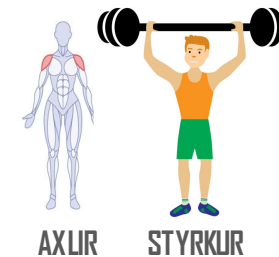
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Framkvæma tog upp að höku þar sem olnbogar leiða hreyfinguna
3. Draga olnboga hátt upp, spenna kvið, og róleg hreyfing til baka

90° ROTATOR CUFF



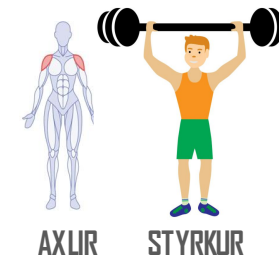
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Olnbogar í 90° upp við líkama
3. Lyfta höndum upp þar sem olnbogar leiða hreyfinguna í axlarhæð

UPP OG NIÐUR ROTATOR CUFF



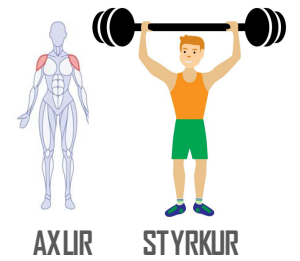
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaða er í axlarhæð með olnboga í 90°
3. Framkvæma snúning í axlarlið bæði upp og niður

HLIÐAR AÐFÆRSLA ROTATOR CUFF



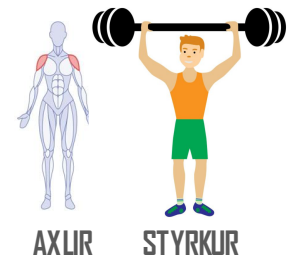
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða er með olnboga í 90° og framhandlegg úr frá líkama
3. Draga hendi að líkama og passa að halda upphandlegg þétt við líkama. Hreyfingin fer í gegnum axlarlið

HLIÐAR FRÁFÆRSLA ROTATOR CUFF



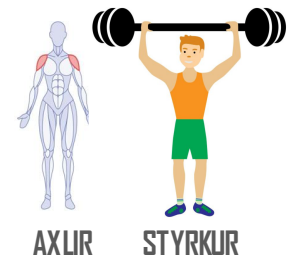
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða er með olnboga í 90° og hendi fyrir framan líkama
3. Draga hendi frá líkama og passa að halda upphandlegg þétt við líkama. Hreyfingin fer í gegnum axlarlið

NIÐUR ROTATOR CUFF SNÚNINGUR



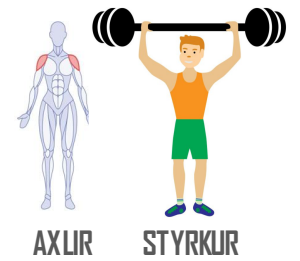
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er með olnboga í 90° í axlarhæð
3. Framkvæma snúning í axlarlið niður í axlarhæð og aftur upp

UPP ROTATOR CUFF SNÚNINGUR



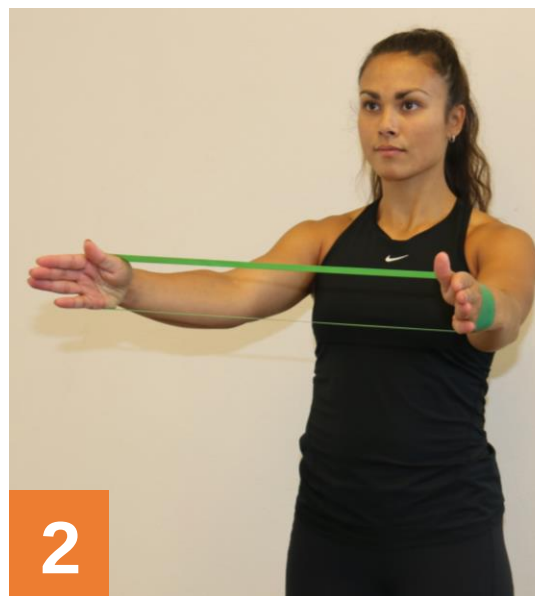
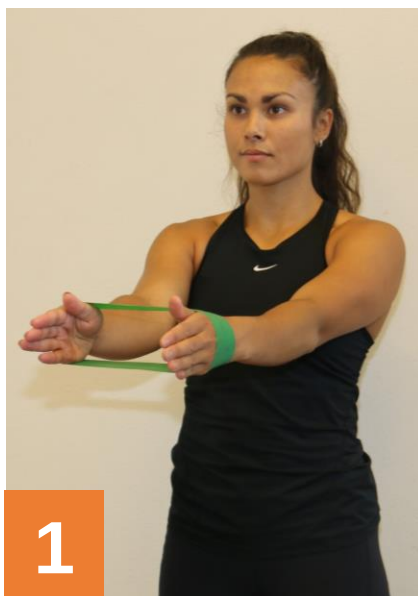
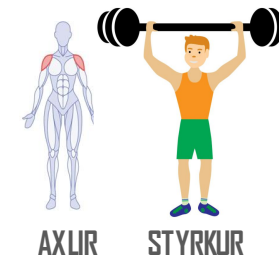
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er í axlarhæð með olnboga í 90°
3. Framkvæma snúning í axlarlið upp og aftur niður

90° CUFF SNÚNINGUR



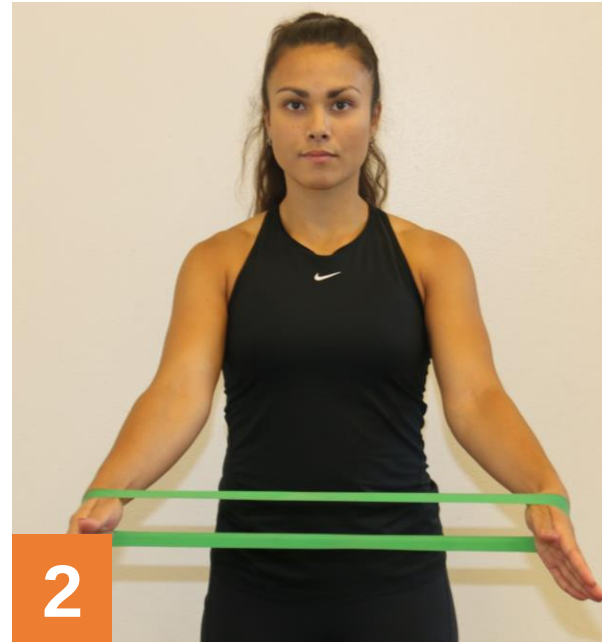
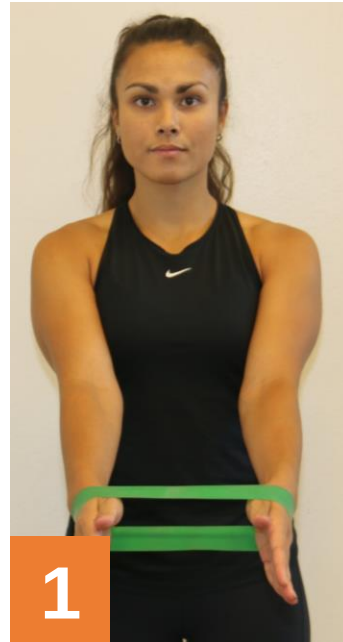
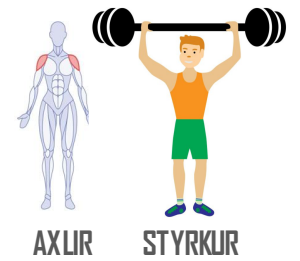
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er með olnboga í 90° í axlarhæð
3. Framkvæma snúning í axlarlið niður fyrir axlir og halda 90° og rólega til baka í upphafsstöðu

SUNDURTOG MEÐ BEINAR HENDUR Í TEYGJU



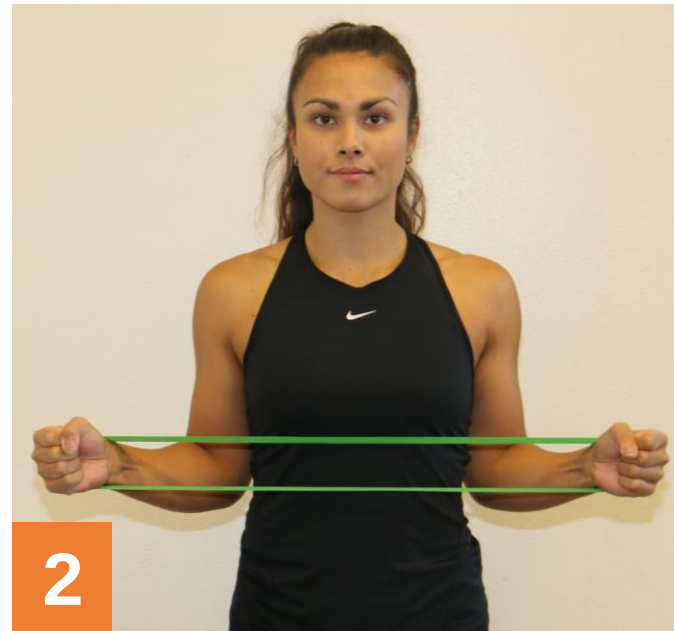
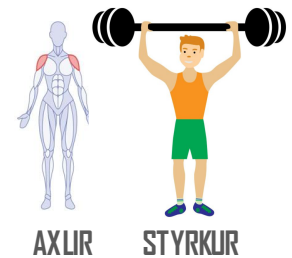
1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Staðsetja beinar hendur í axlarhæð fyrir framan brjóstkassa
3. Draga beinar hendur í sundur og spenna, rólega til baka

SUNDURTOG MEÐ BEINAR HENDUR Í TEYGJU



1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Staðsetja beinar hendur fyrir framan líkama
3. Draga beinar hendur í sundur og spenna, rólega til baka

90° SUNDURTOG MEÐ TEYGJU



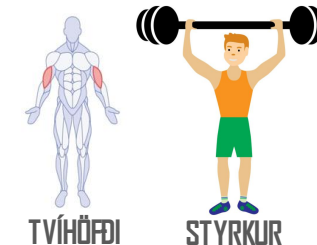
1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Beygja olnboga í 90° og halda upphandleggjum kjurrum við líkama
3. Færa framhandleggi í sundur og spenna, rólega til baka



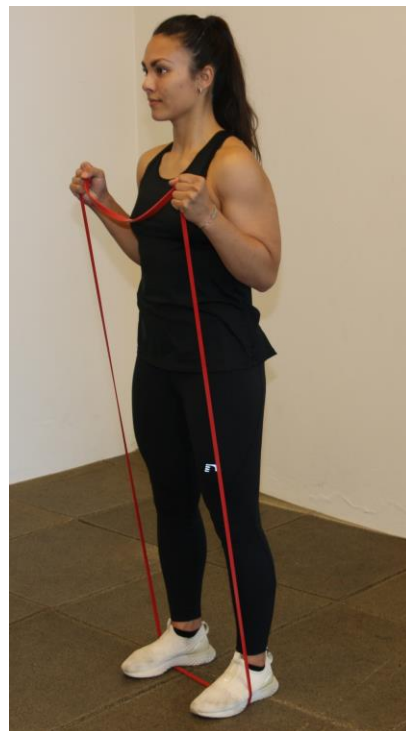
TVÍHÖFÐI



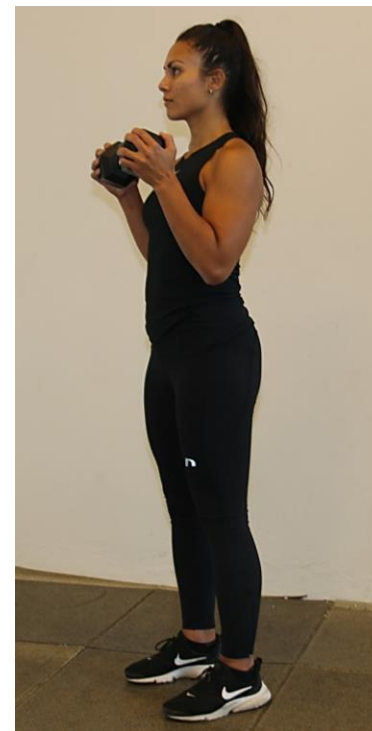
TVÍHÖFÐAKREPPA



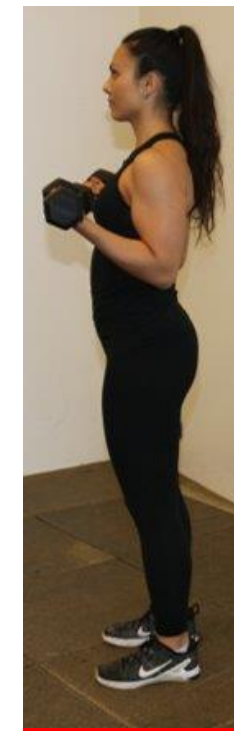
Upphafsstaða



Létt



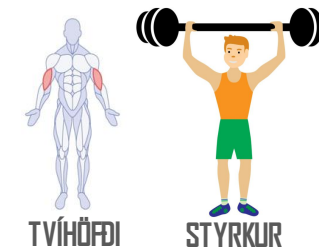
Miðlungs



Erfitt

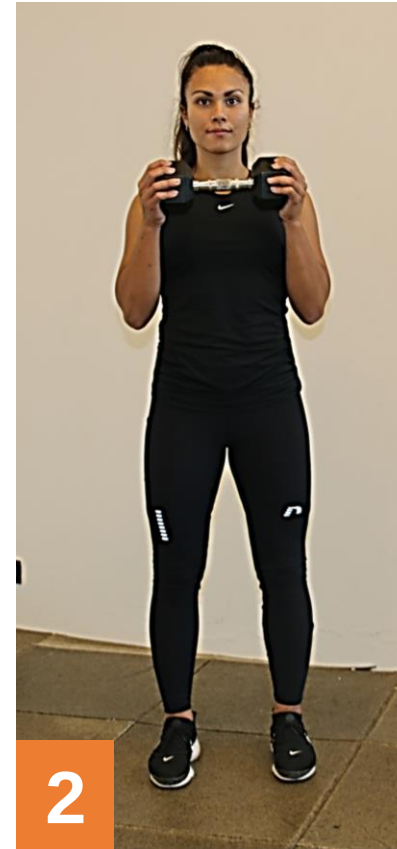
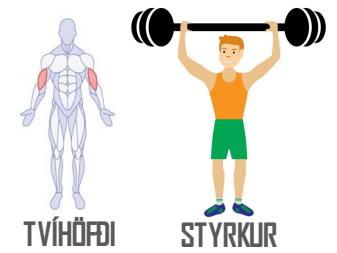
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggir kjurir við líkama og lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ LÓÐUM



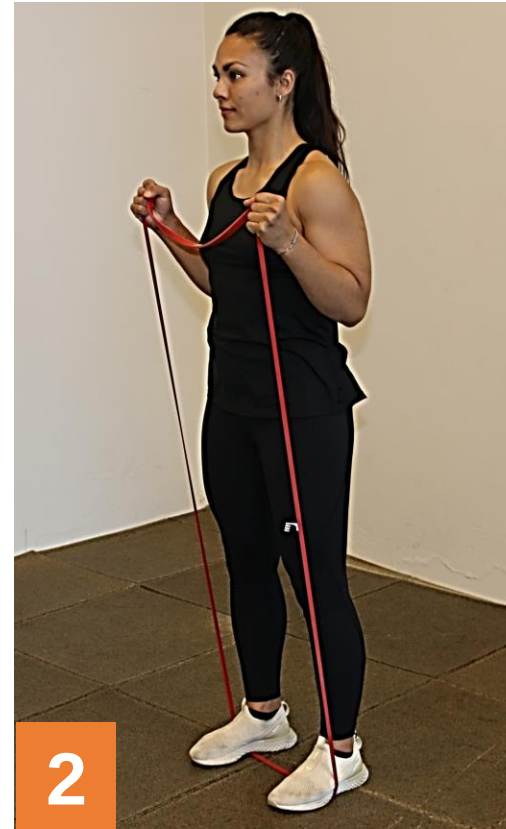
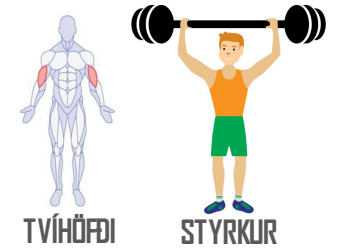
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggir kjurrir við líkama og lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ EINU LÓÐI



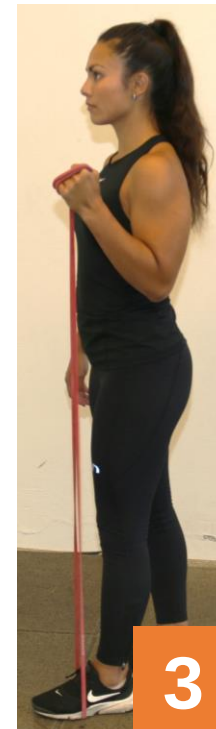
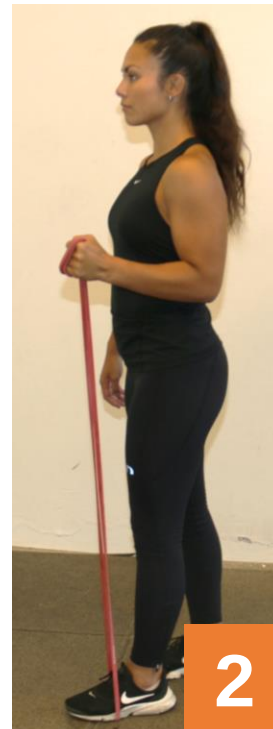
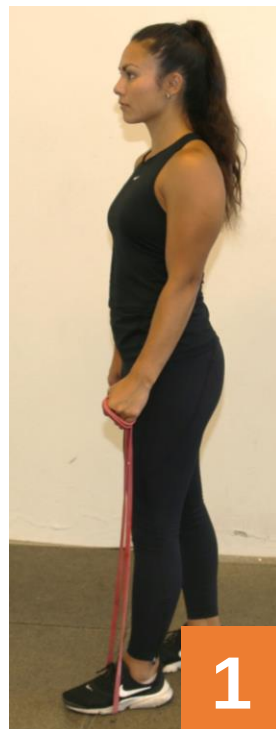
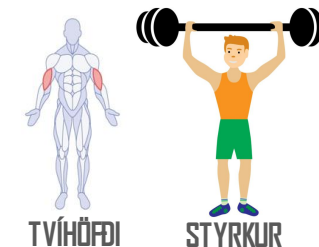
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggir kjurrir við líkama og lyfta framhandlegg upp að öx
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ TEYGJU



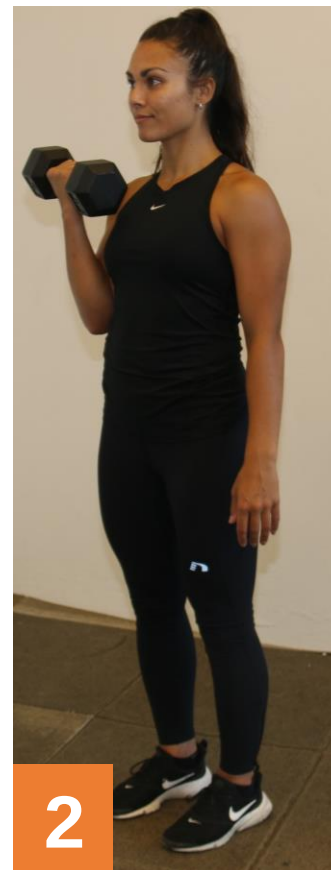
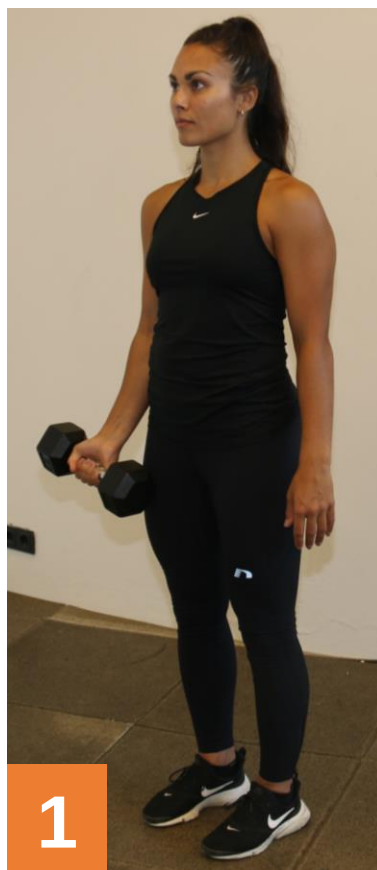
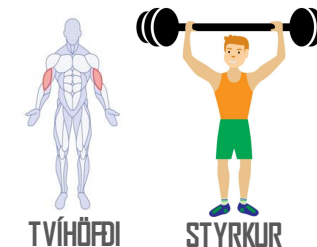
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Upphandleggir kjurrir við líkama, lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ TEYGJU Í EINNI HENDI



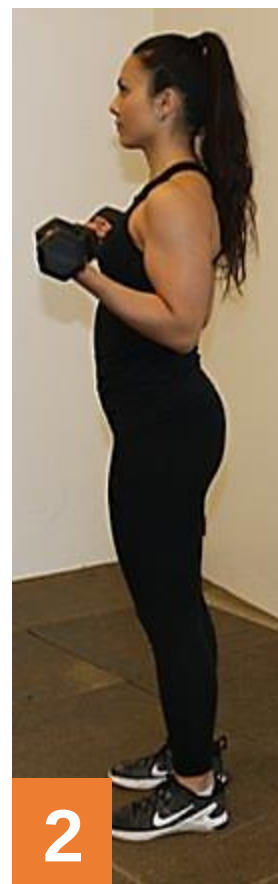
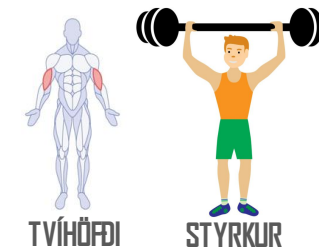
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Upphandleggur kjurr við líkama, lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða í efstu stöðu og rólega til baka

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ EINNI HENDI



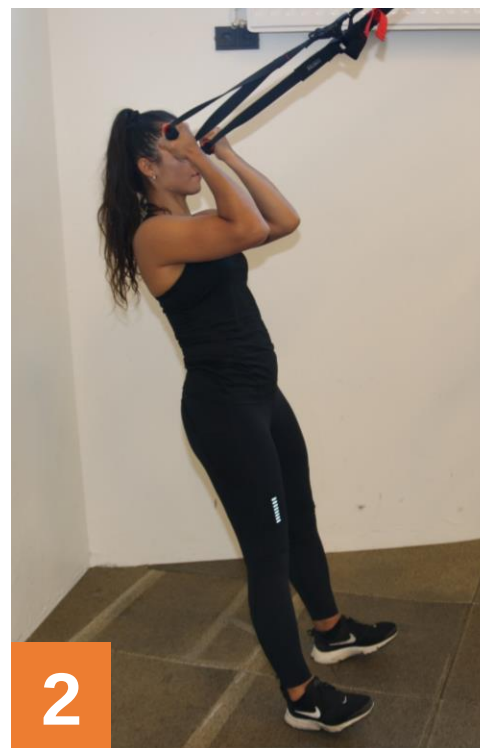
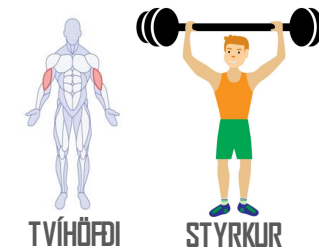
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggur kjurr við líkama og lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

90° TVÍHÖFÐASPENNA



1. Standa í uppréttri stöðu með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggir kjurrir við líkama, lyfta höndum upp í 90° við olnboga
3. Spenna tvíhöfða og halda spennunni í ákveðin tíma

TRX TVÍHÖFÐAKREPPA



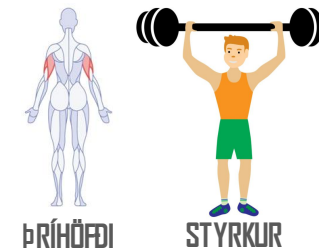
1. Halla sér aftur í TRX með beinar hendur
2. Lófar snúa upp og hreyfingin fer í gegnum olnbogalið
3. Toga sig upp með því að nota tvíhöfðann, hendur færast í átt að enni

* Erfiðleikastig fer eftir því hversu mikill hallinn er



ÞRÍHÖFÐI

DÝFUR Á BEKK



Upphafsstaða



Létt



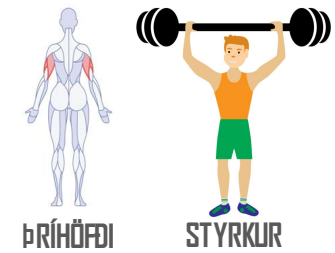
Miðlungs



Erfitt

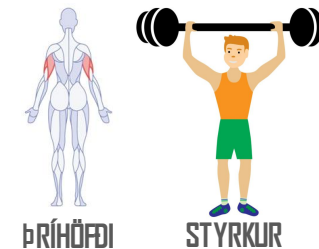
1. Staðsetja hendur við brúnina á bekk
2. Beygja olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja niður
3. Í neðstu stöðu rétta úr olnbogum og spenna þríhöfða á leiðinni upp

DÝFUR Á BEKK MEÐ BOGIN HNÉ



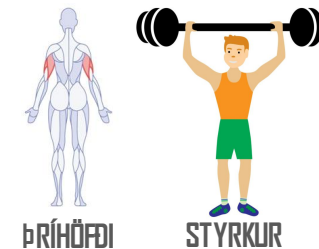
1. Staðsetja hendur við brúnina á bekk og beygja hné
2. Beygja olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja niður
3. Í neðstu stöðu rétta úr olnbogum og spenna þríhöfða á leiðinni upp

DÝFUR Á TVÖFÖLDUM BEKK MEÐ BOGIN HNÉ



1. Staðsetja hendur við brúnina á bekk og beygja hné
2. Beygja olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja niður
3. Tilla rass á bekk í neðstu stöðu, rétta svo úr olnbogum og spenna þríhöfða á leiðinni upp

DÝFUR Á BEKK MEÐ BEINAR FÆTUR



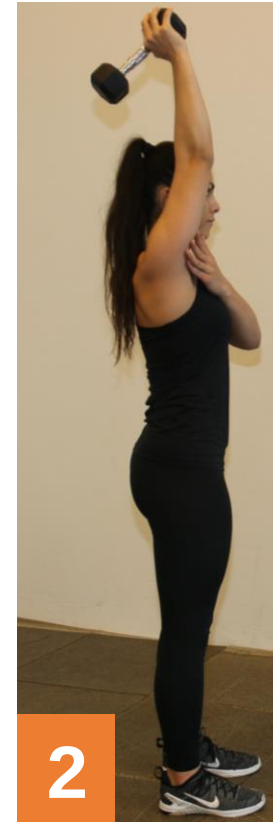
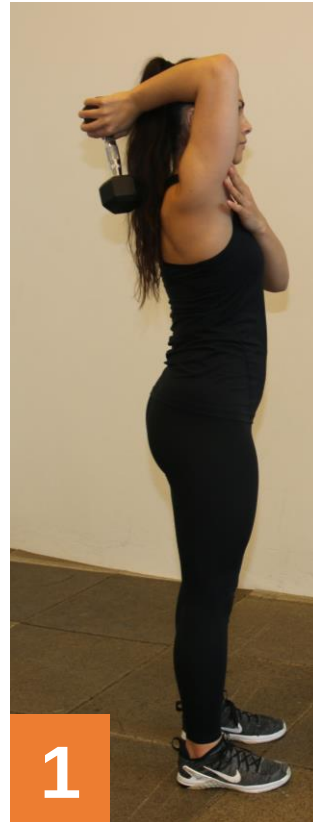
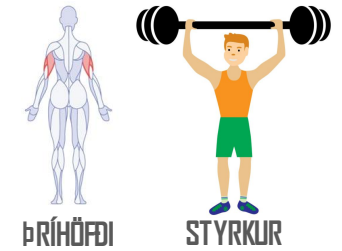
1. Staðsetja hendur við brúnina á bekk og hafa beinar fætur
2. Færa olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja með
3. Í neðstu stöðu rétta úr olnbogum og spenna príhðfa á leiðinni upp

DÝFUR Á TVÖFÖLDUM BEKK MEÐ BEINAR FÆTUR



1. Staðsetja hendur við brúnina á bekk og vera með beinar fætur
2. Beygja olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja niður
3. Tilla rass á bekk í neðstu stöðu, rétta svo úr olnbogum og spenna þríhöfða á leiðinni upp

ÞRÍHÖFÐARÉTTA YFIR HÖFUÐ



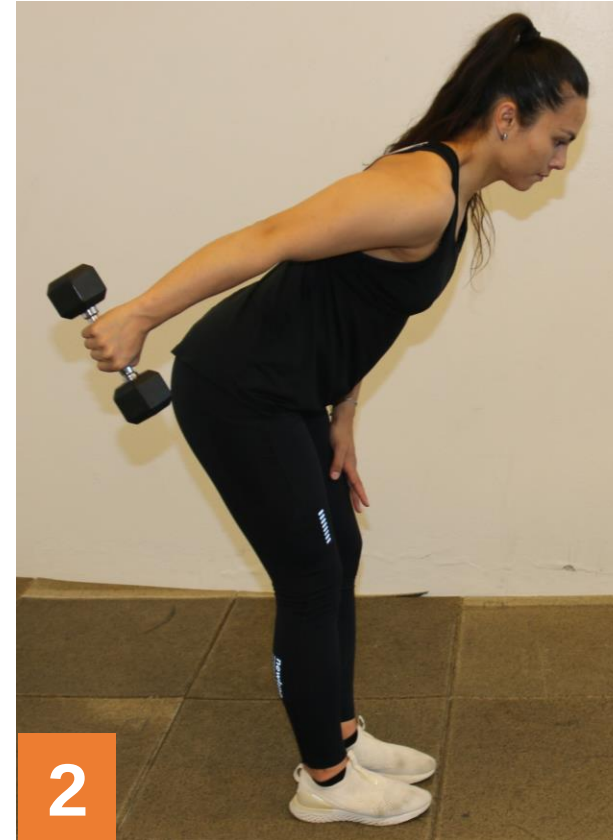
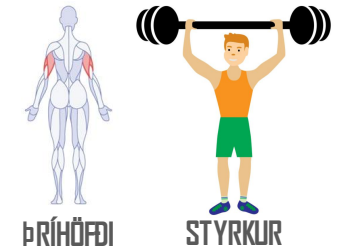
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggur kjurr þar sem hreyfingin fer í gegnum olnbogalið
3. Réttu úr olnboga, framhandleggur færir fjær, og spenna þríhöfða

ÞRÍHÖFÐARÉTTA YFIR HÖFUÐ MEÐ TEYGJU



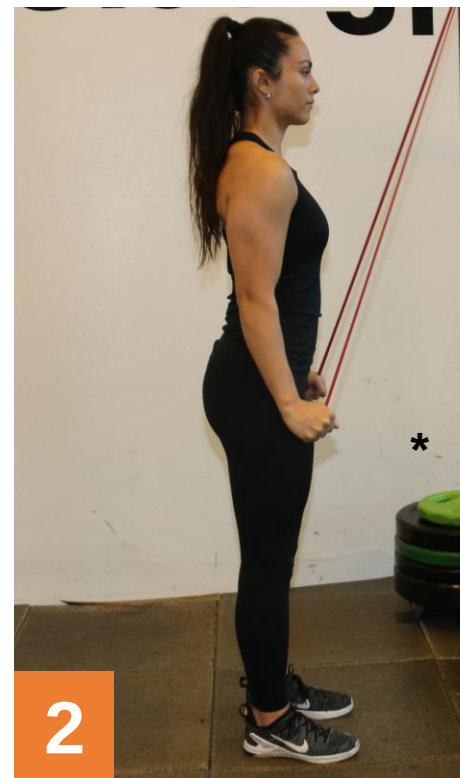
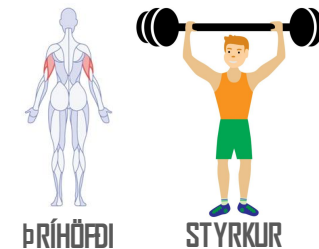
1. Snúa baki í teygju sem er fest við eitthvað
2. Upphandleggir kjurir þar sem hreyfingin fer í gegnum olnbogalið
3. Réttu úr olnboga, framhandleggur færir fjær enniog spenna þríhöfða

HALLANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA



1. Standa í framhallandi stöðu með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphandleggur kjurr þar sem hreyfingin fer í gegnum olnbogalið
3. Réttu úr olnboga aftur á bak og spenna þríhöfða

ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ TEYGJU



1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum og halda í teygju
2. Halda upphandleggjum kjurrum þétt við líkamann, 90° við olnbogar
3. Toga teygju að mjöðmum og spenna þríhöfða, rólega til baka

* Erfiðleikastig fer eftir stífleika teygjunnar



Upphafsstaða



Létt



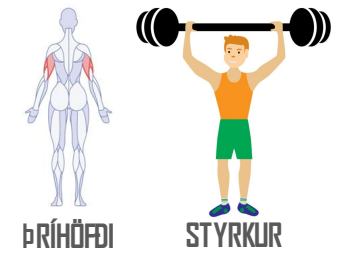
Miðlungs



Erfitt

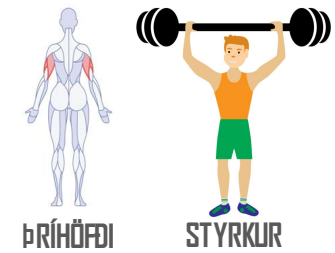
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í. Byrja með hendur á mjöðmum
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIIRTOG ÁN LÓÐA



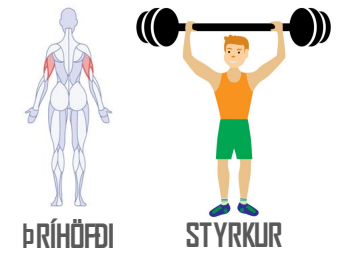
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í. Byrja með hendur á mjöðmum
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG MEÐ LÓÐI



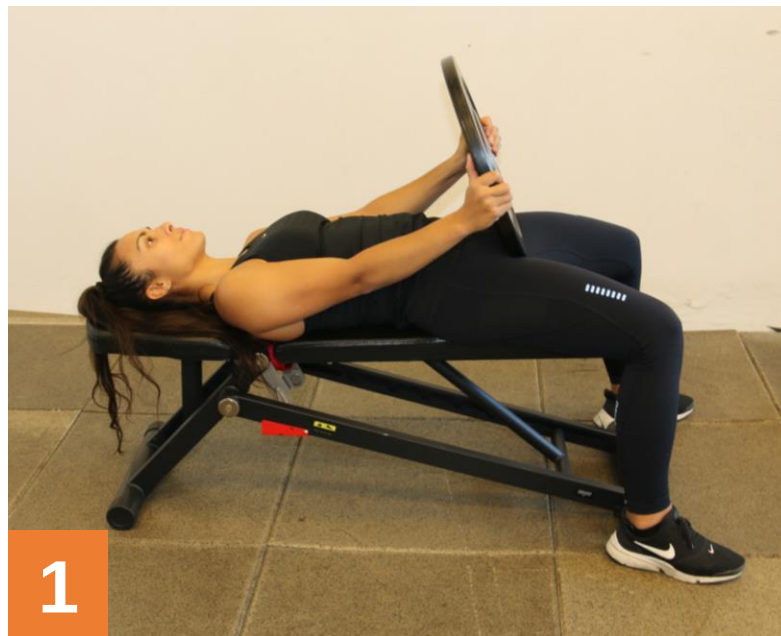
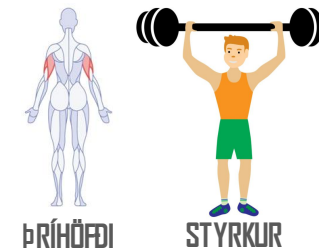
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í. Byrja með hendur á mjöðmum
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG MEÐ TVEIMUR LÓÐUM



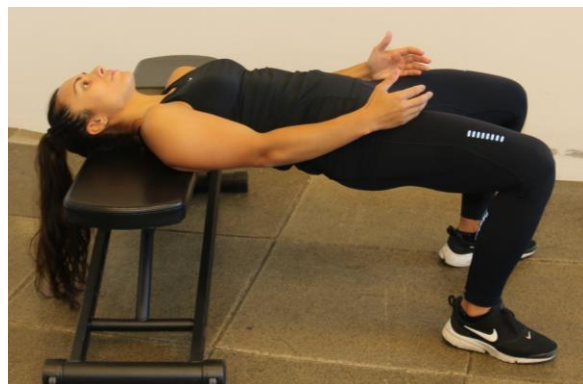
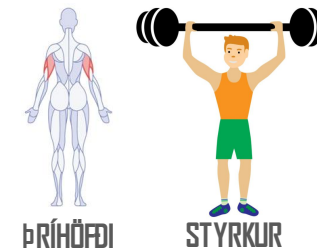
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í. Byrja með hendur á mjöðmum
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIPTOG MEÐ SKÍFU



1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í. Byrja með hendur á mjöðmum
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG Í MJAÐMALYFTU



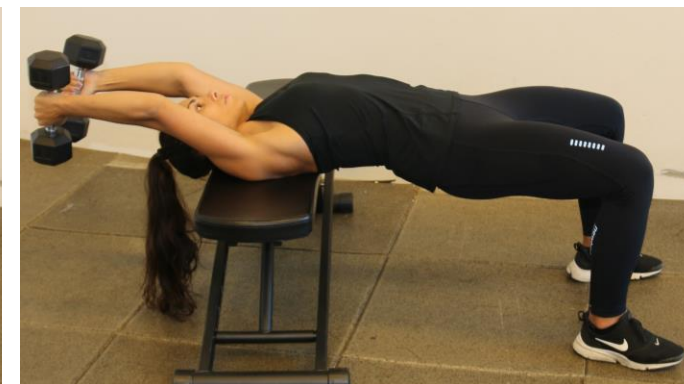
Upphafsstaða



Létt



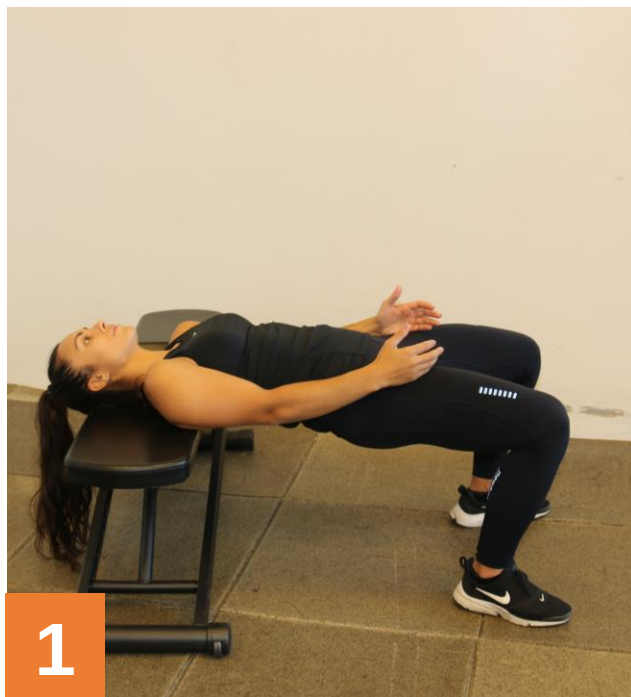
Miðlungs



Erfitt

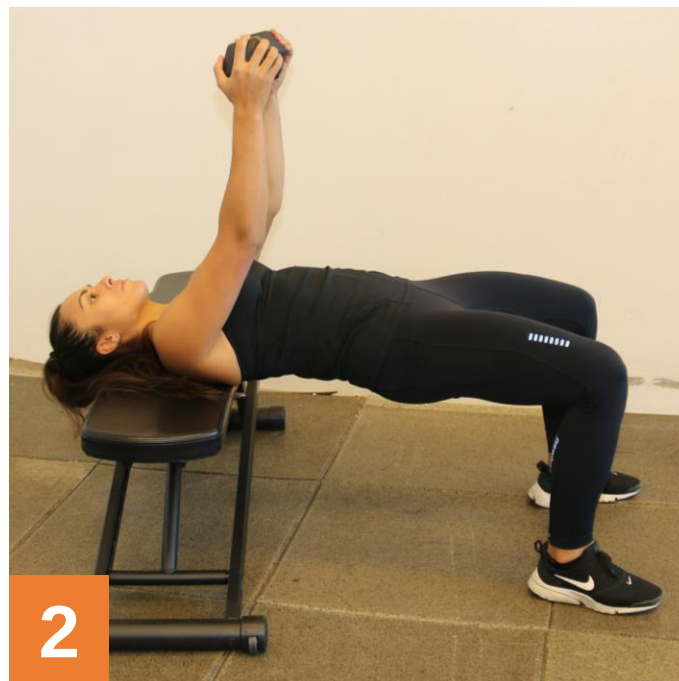
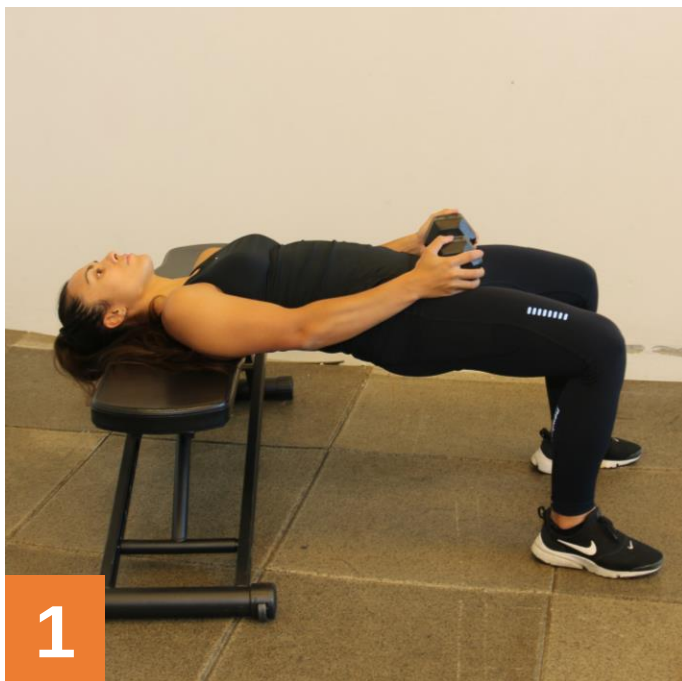
1. Herðar á bekk og lyfta rassinum upp í mjaðmahæð og halda stöðu
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG ÁN LÓÐA Í MJAÐMALYFTU



1. Herðar á bekk og lyfta rassinum upp í mjaðmahæð og halda stöðu
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG MEÐ EINU LÓÐI Í MJAÐMALYFTU



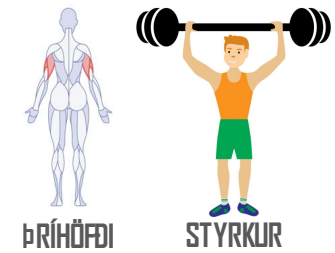
1. Herðar á bekk og lyfta rassinum upp í mjaðmahæð og halda stöðu
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG MEÐ LÓÐUM Í MJAÐMALYFTU



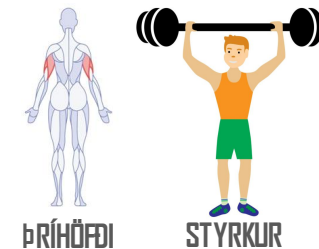
1. Herðar á bekk og lyfta rassinum upp í mjaðmahæð og halda stöðu
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

YFIRTOG MEÐ SKÍFU Í MJAÐMALYFTU



1. Herðar á bekk og lyfta rassinum upp í mjaðmahæð og halda stöðu
2. Færa beinar hendur alla leið fyrir ofan höfuð, olnbogar í línu við eyru
3. Róleg hreyfing til baka í upphafsstöðu

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA



Upphafsstaða



Létt



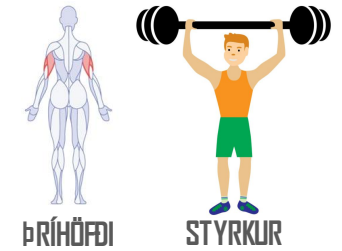
Miðlungs



Erfitt

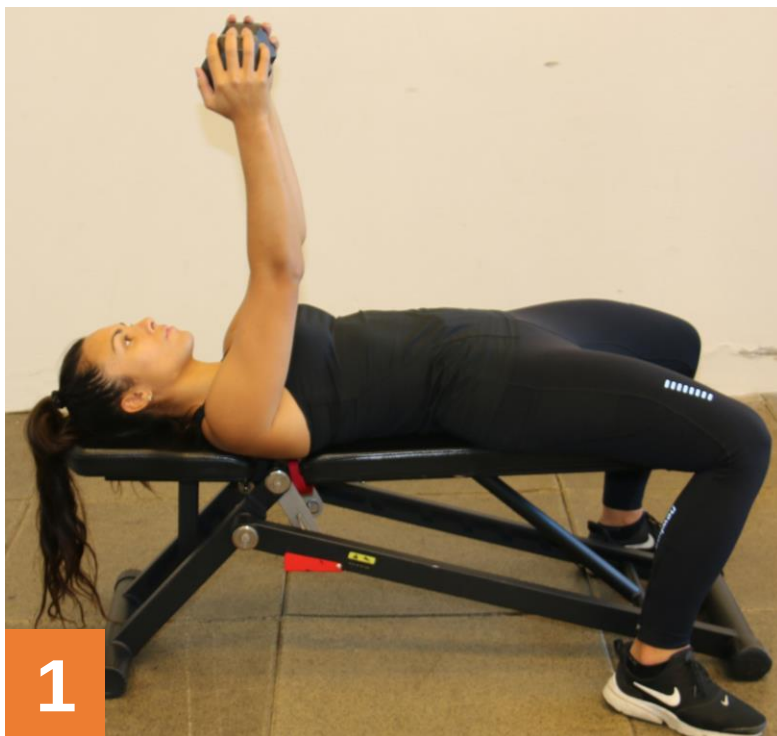
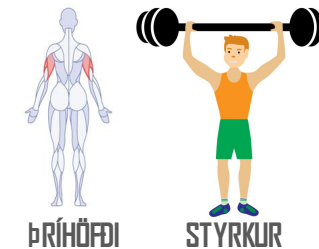
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum beint út frá brjóstkassa
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ BOLTA



1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum beint út frá brjóstkassa
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ EINU LÓÐI



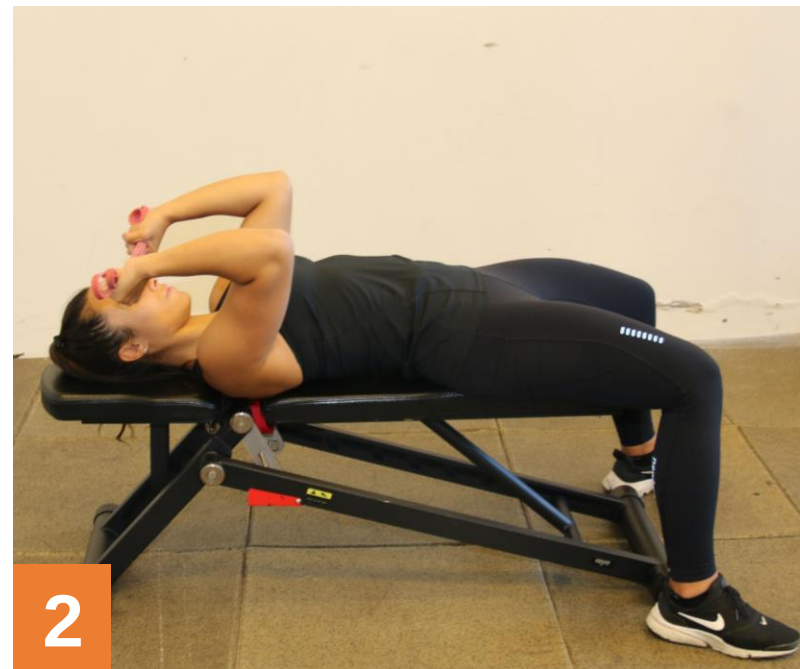
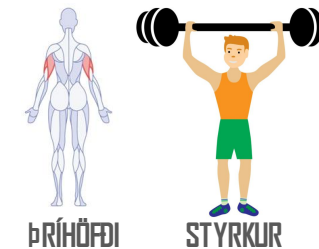
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum beint út frá brjóstkassa
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ LÓÐUM



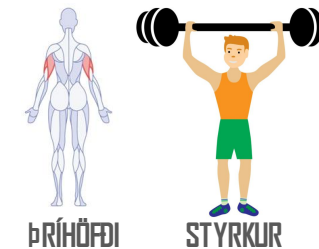
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum beint út frá brjóstkassa
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ TEYGJU



1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum út frá brjóstkassa, toga í teygju til að fá betri spennu
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur

LIGGJANDI ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ SKÍFU



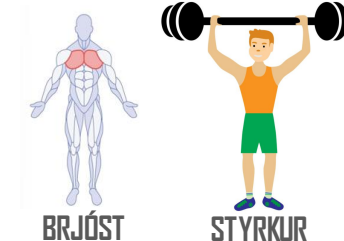
1. Liggja á bekk eða gólfi með hælana í
2. Réttu úr höndum beint út frá brjóstkassa
3. Beygja olnboga í 90°, hendur í átt að enni og rétta úr olnbogum aftur



BRJÓST



ARMBEYGJUR



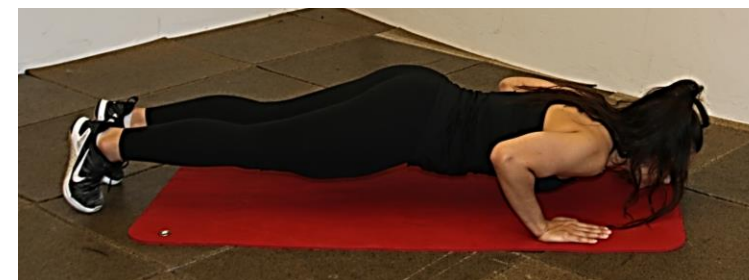
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

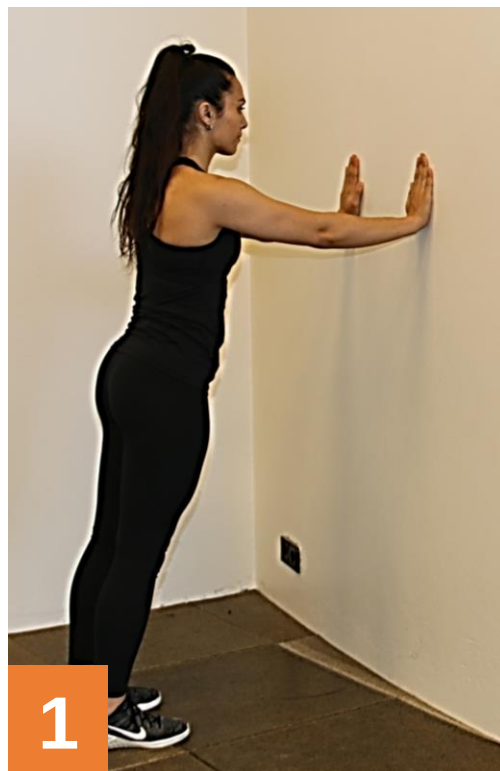
1. Staðsetja hendur með axlabreidd á milli beint undir öxlum
2. Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur, brjóstkassi færir nær vegg/gólfi
3. Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

ARMBEYGJUR Á HNJÁM



1. Staðsetja hendur með axlabreidd á milli beint undir öxlum
2. Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur og brjóstkassi færir nær gólfi
3. Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

ARMBEYGJUR Á VEGG

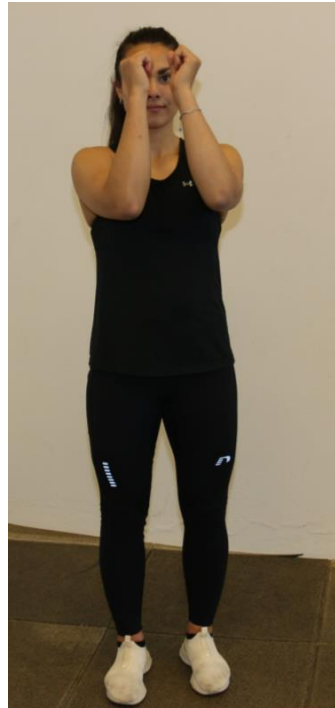


1. Staðsetja hendur með axlabreidd á milli fóta
2. Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur og brjóstkassi færirist nær vegg
3. Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

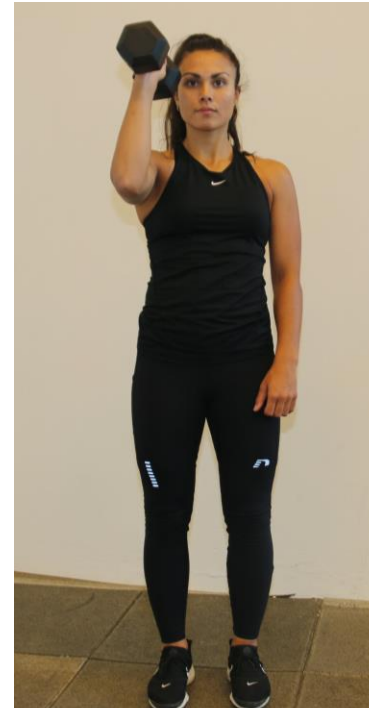
BRJÓSTPRESSA



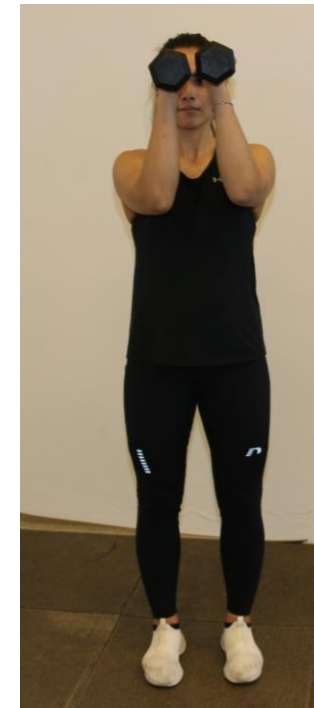
Upphafsstaða



Létt



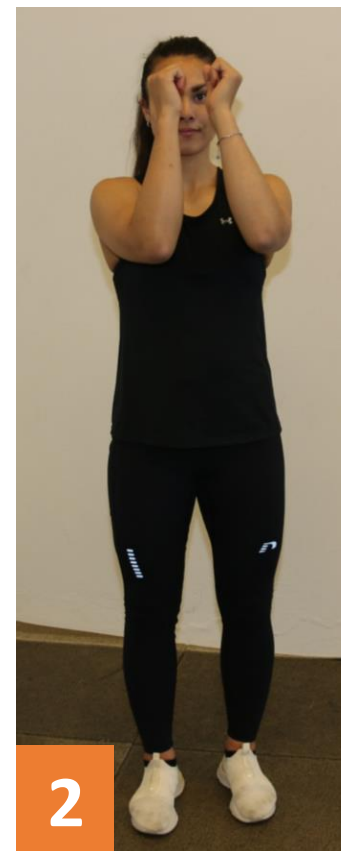
Miðlungs



Erfitt

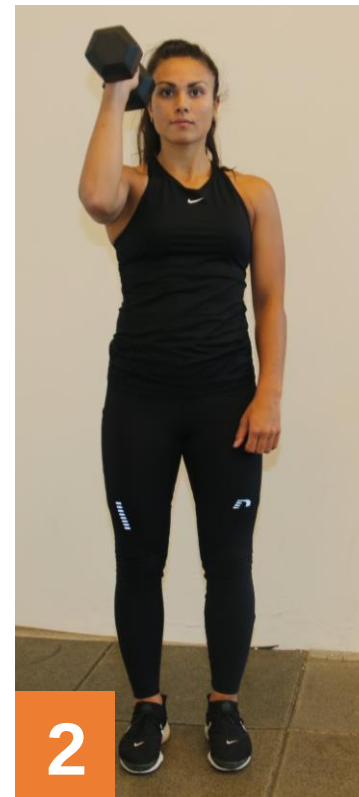
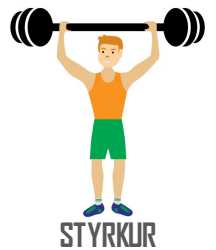
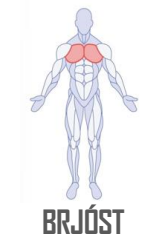
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð úr frá líkama
3. Færa höndur saman fyrir framan andlit og halda axlarhæðinni

BRJÓSTPRESSA ÁN LÓÐA



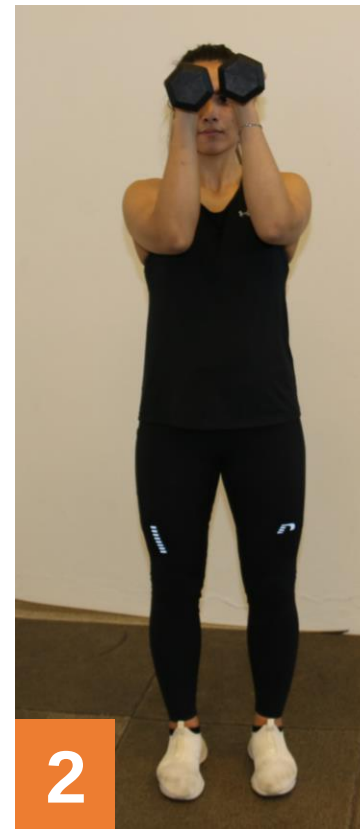
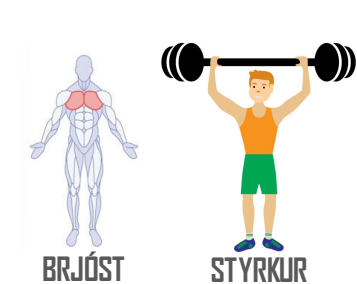
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð úr frá líkama
3. Færa hendur saman fyrir framan andlit og halda axlarhæðinni

BRJÓSTPRESSA MEÐ EINNI HENDI



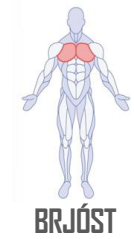
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með annan olnbogan í 90° í axlarhæð úr frá líkama
3. Færa hendur saman og halda axlarhæðinni. Önnur hendi í einu.

BRJÓSTPRESSA MEÐ LÓÐ



1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð úr frá líkama
3. Færa hendur saman fyrir framan andlit og halda axlarhæðinni

BEKKPRESSA



Létt



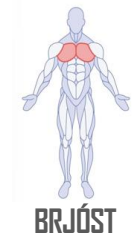
Miðlungs



Erfitt

1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa lóð í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu

STANDANDI BEKKPRESSA MEÐ TEYGJU



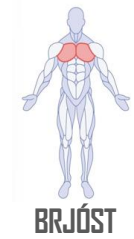
1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa lóð í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu

BEKKPRESSA MEÐ TEYGJU



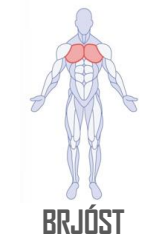
1. Liggja á bekk eða á gólfi, hendur upp í loft, teygjan er undir herðablöðum
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa hendur í línu við brjóstkassa
3. Við útöndun pressa höndum upp í upphafsstöðu

BEKKPRESSA MEÐ LÓÐUM



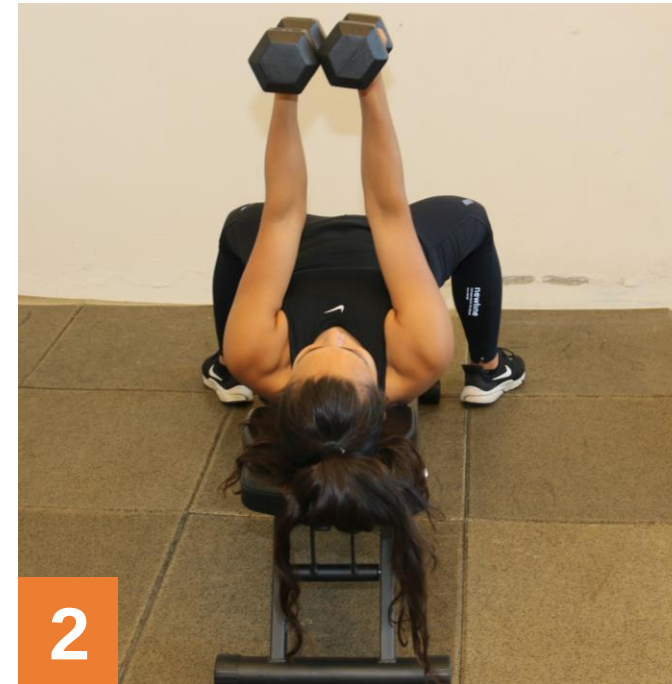
1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur beinar upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa lóð í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu

BEKKPRESSA MEÐ SKÍFU

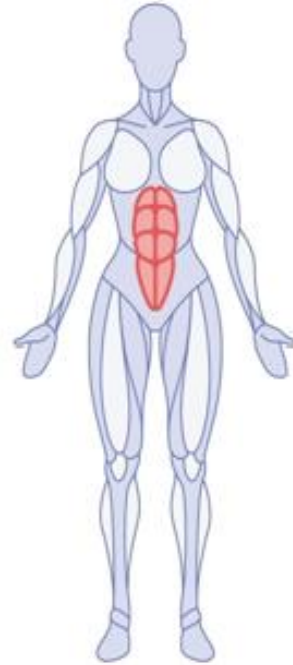


1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur beinar upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa skífu í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu

LIGGJANDI FLUG



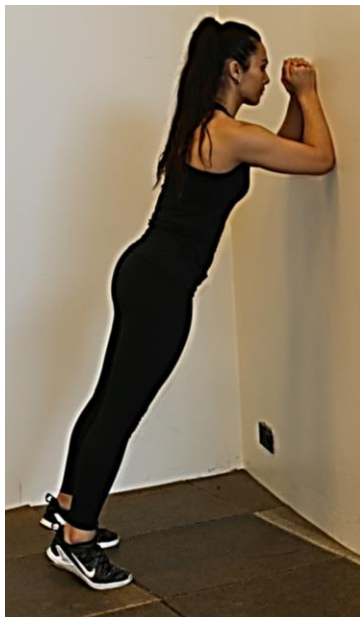
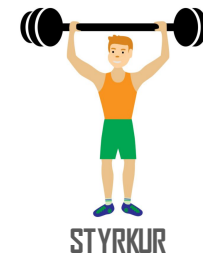
1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa lóð í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu



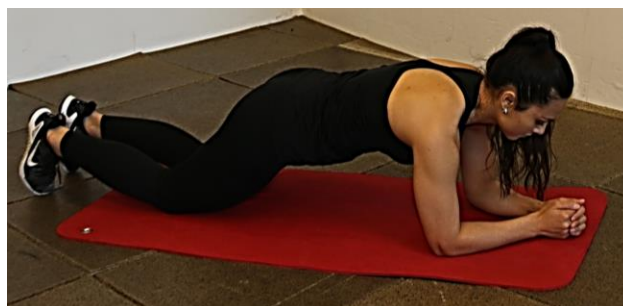
KVIÐUR



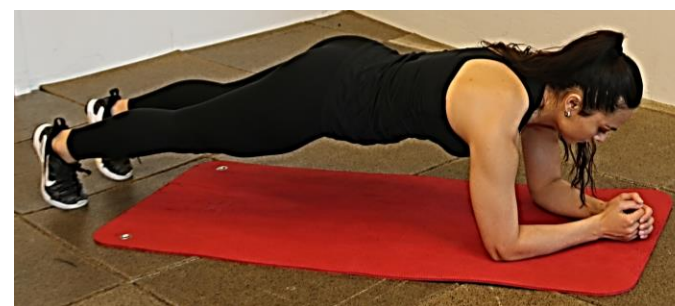
PLANKI



Létt



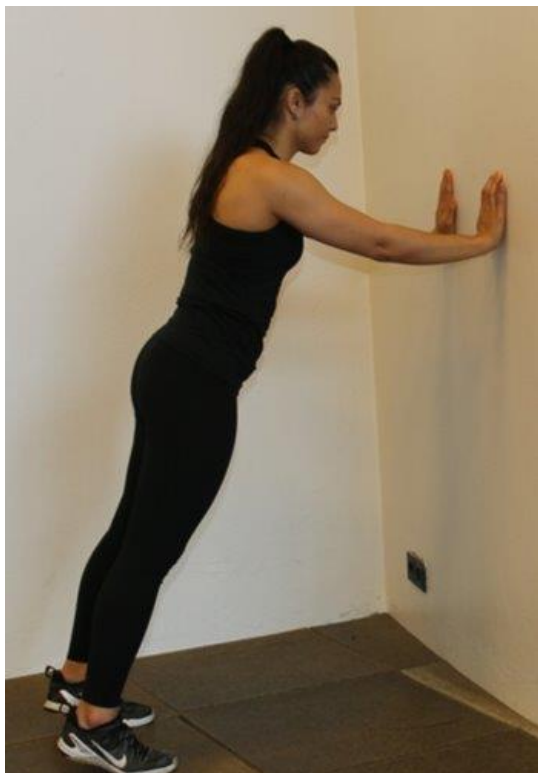
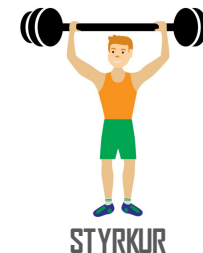
Miðlungs



Erfitt

1. Staðsetja olnboga í línu við axlir á vegg eða gólfi
2. Horfa beint áfram og halda beinni línu í gegnum hryggjasúluna
3. Spenna kvið og rass, og forðast fetu í mjóbaki

ARMBEYGJUSTAÐA



Létt



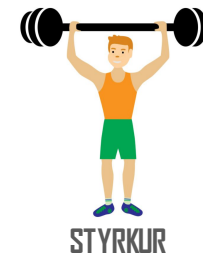
Miðlungs



Erfitt

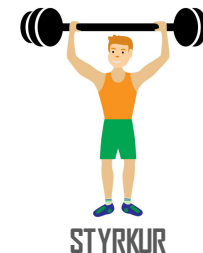
1. Staðsetja hendur í línu við axlir á vegg eða gólfi
2. Horfa beint áfram og halda beinni línu í gegnum hryggjasúluna
3. Spenna kvið og rass, og forðast fetu í mjóbaki

KVIÐKREPPUR



1. Liggja með mjóbak í dýnu og lófa á hnakka
2. Vísa höku í bringu og slaka á öxlum
3. Toga sig upp með því að spenna kviðinn og slaka aftur niður

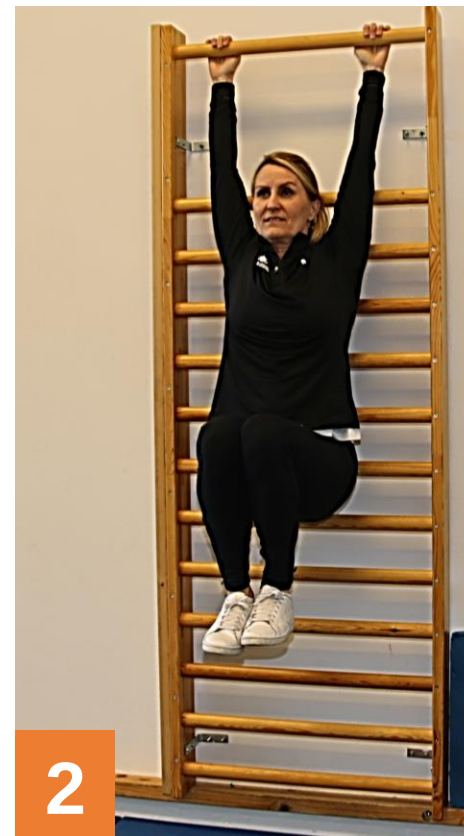
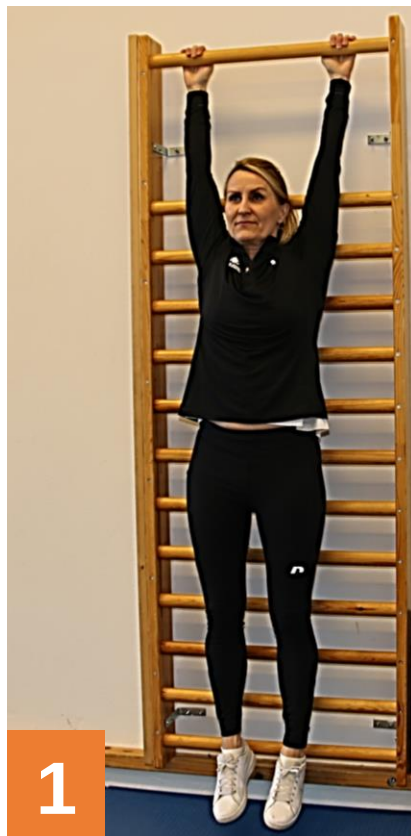
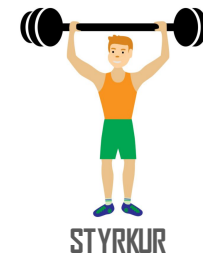
KVIÐKREPPUR



1. Liggja með mjóbak í dýnu og lófa á hnakka
2. Vísa höku í bringu og slaka á öxlum
3. Toga sig upp með því að spenna kviðinn og slaka aftur niður

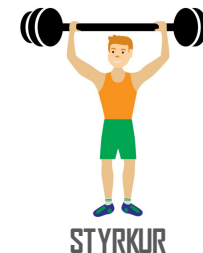
*Mis krefjandi eftir því sem ofar er farið. Ath. Hægt að krækja fótum í rimla sér til aðstoðar

HANGANDI KVIÐKREPPUR



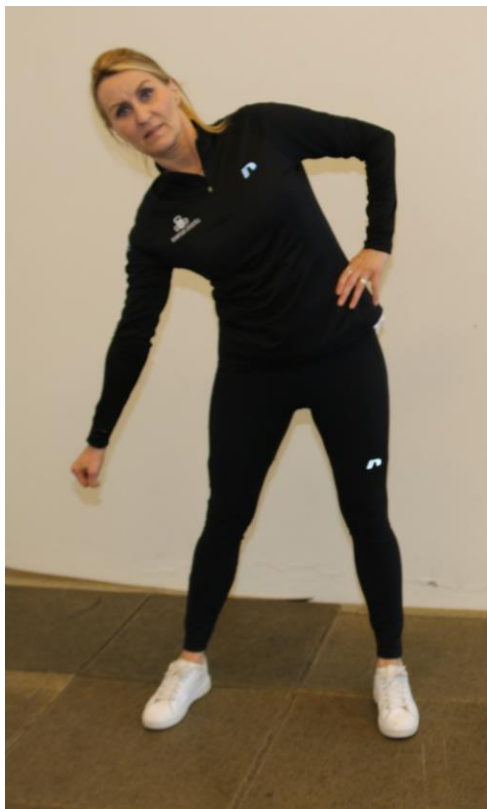
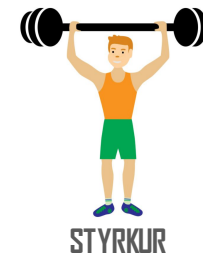
1. Hanga í rimlum með axlarbreidd milli handa og slakar axlir
2. Draga hné í átt að bringu með fætur saman og bakið þétt við rimlana
3. Róleg hreyfing til baka í hangandi stöðu og lengja vel úr sér

STANDANDI KVIÐKREPPUR



1. Standa við vegg svo hægt sé að tilla annari hendinni sér til stuðnings
2. Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kviðinn
3. Endurtaka sömu hlið áður en skipt er um hendi og fót

VINDMYLLA



Létt



Miðlungs



Erfitt

1. Standa með axlabreidd á milli fóta með lóð í annarri hendi
2. Hliðarbeygja í átt að lóði en vísa mjöðmum fram
3. Róleg hreyfing til baka í upphafstöðu og endurtaka hina hliðina

VINDMYLLA



KVIÐUR

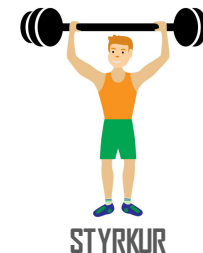


STYRKJUR



1. Standa með axlabreidd á milli fóta með lóð í annarri hendi
2. Hliðarbeygja í átt að lóði en vísa mjöðmum fram
3. Róleg hreyfing til baka í upphafstöðu og endurtaka hina hliðina

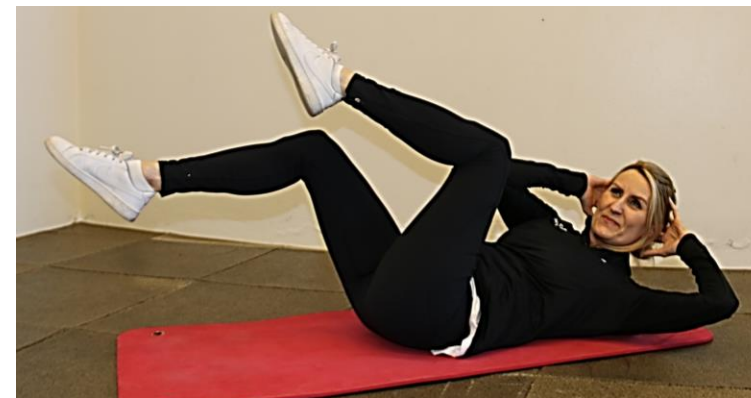
HJÓLARAKVIÐUR



Létt



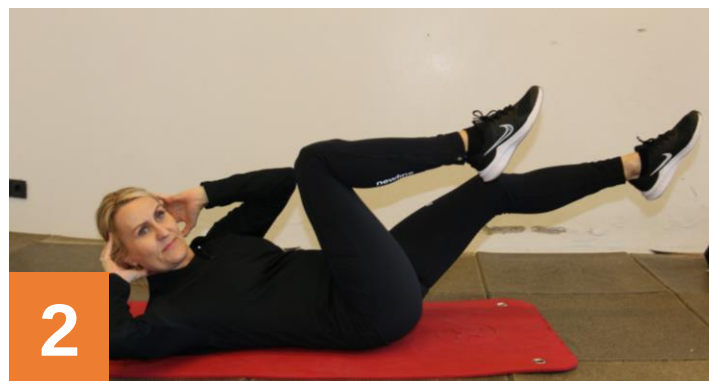
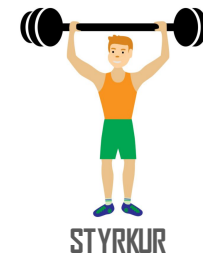
Miðlungs



Erfitt

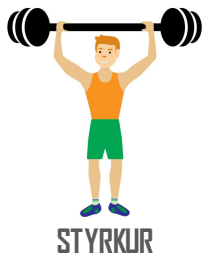
1. Liggja með mjóbak í gólfi og tilla hendi á hnakka
2. Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kvið
3. Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli

HJÓLARAKVIÐUR



1. Liggja með mjóbak í gólfi og tilla höndum á hnakka
2. Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kvið
3. Skipta á milli hliða eins og verið sé að hjóla með fótum

HLIÐARKVIÐKREPPUR



1. Liggja með mjóbak í gólfi og tilla annari hendi á hnakka
2. Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kvið
3. Endurtaka sömu hlið áður en skipt er um hlið

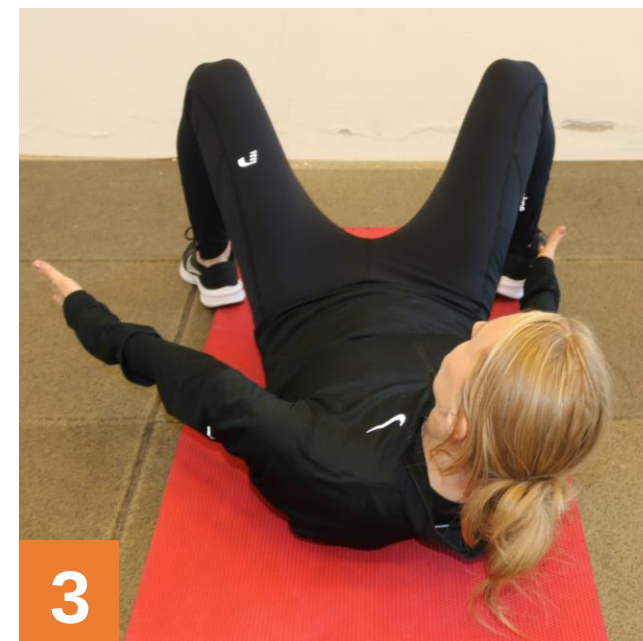
HLIÐARKVIÐVINDA



KVIÐUR



STYRKJUR



1. Liggja með mjóbak í gólfi og hæla niður í gólfi allan tíman
2. Lyfta herðum og höfði frá gólfi og mynda hliðar hreyfingar
3. Teygja sig til hægri og vinstri í átt að hæl til skiptis

KVIÐTVISTUR



KVIÐUR



STYRKJUR



Létt



Miðlungs

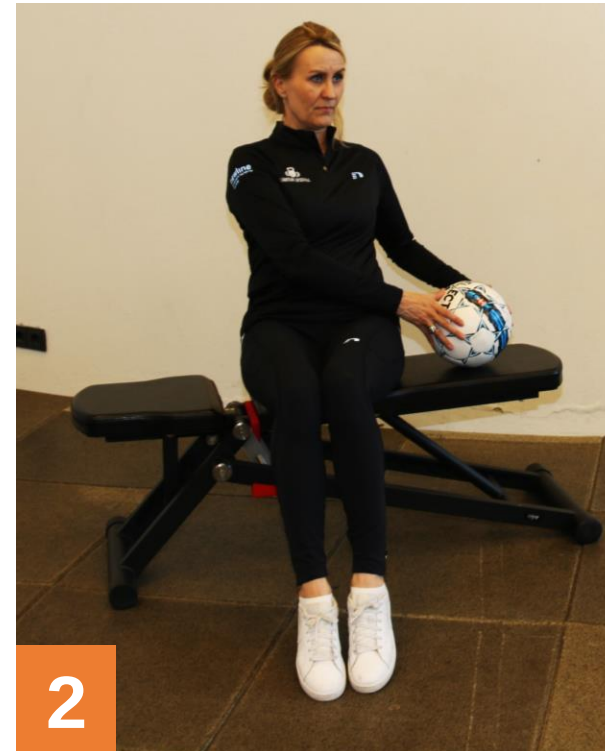
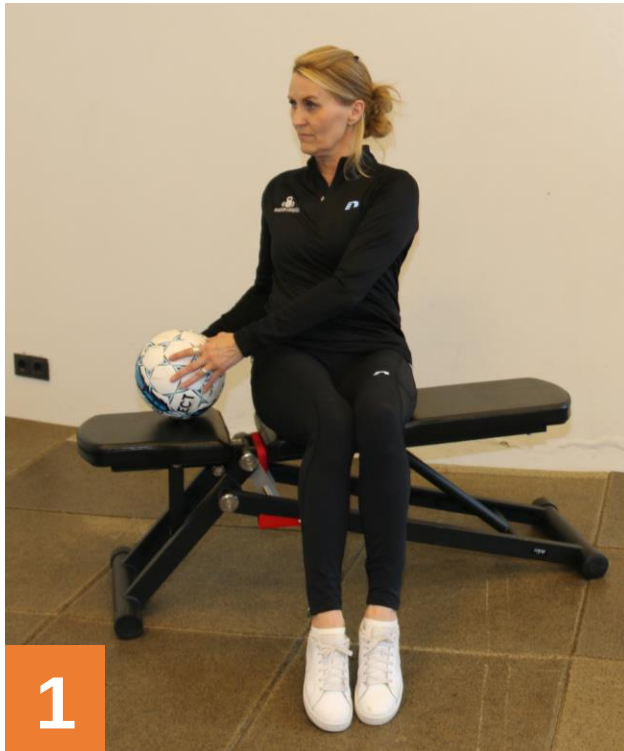
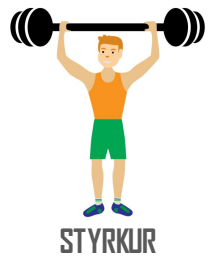


Erfitt

1. Sitja skáhallt með upprétt bak og vísa brjóstkassa fram
2. Fætur saman hvort sem fætur eru í gólfi eða í lofti
3. Færa þungann til hægri og vinstri með því að snúa sér í átt að gólfi

* Mis krefjandi eftir halla á baki

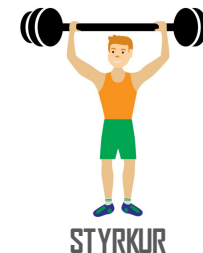
KVIÐTVISTUR Á BEKK



1. Sitja skáhallt með beint bak og vísa brjóstkassa fram
2. Fætur saman í gólfi til stuðnings
3. Færa þungann til hægri og vinstri

* Mis krefjandi eftir halla á baki

KVIÐTVISTUR



1. Sitja skáhallt með beint bak og vísa brjóstkassa fram
2. Fætur saman í gólfi til stuðnings
3. Færa þungann til hægri og vinstri

* Mis krefjandi eftir halla á baki

KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI



KVIÐUR



STYRKUR



Létt



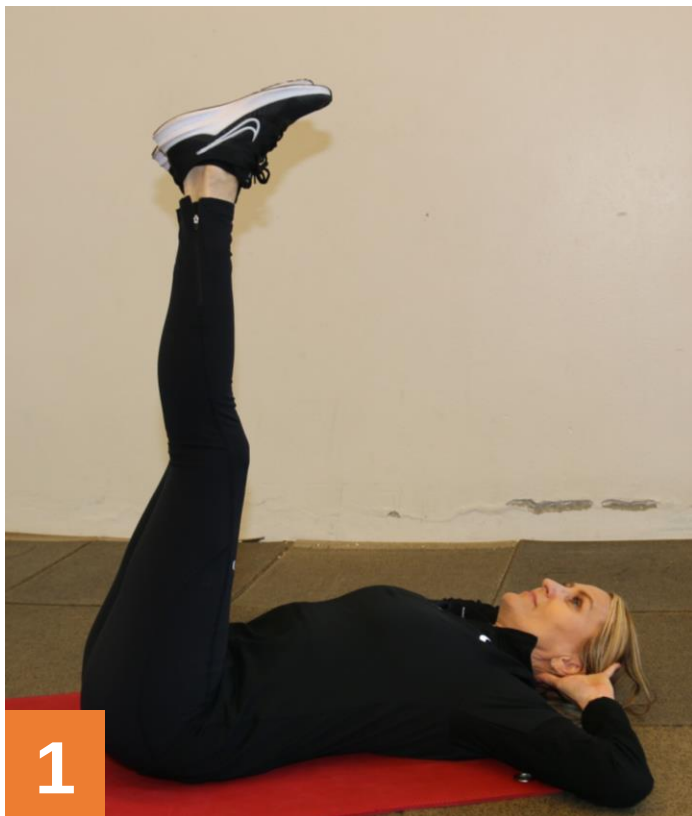
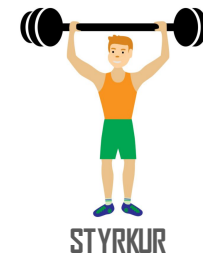
Miðlungs



Erfitt

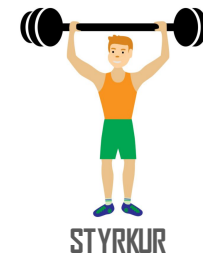
1. Liggja með mjóbak í dýnu og fætur upp frá gólfi
2. Vísa höku í bringu, lyfta herðum frá gólfi og hendur á hnakka
3. Toga sig upp í átt að fótum með því að spenna kviðinn

KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI



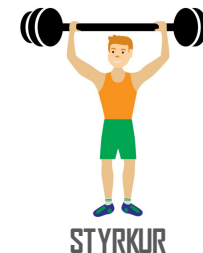
1. Liggja með mjóbak í dýnu og fætur upp frá gólfi
2. Vísa höku í bringu, lyfta herðum frá gólfi og hendur á hnakka
3. Toga sig upp í átt að fótum með því að spenna kviðinn

90° KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI

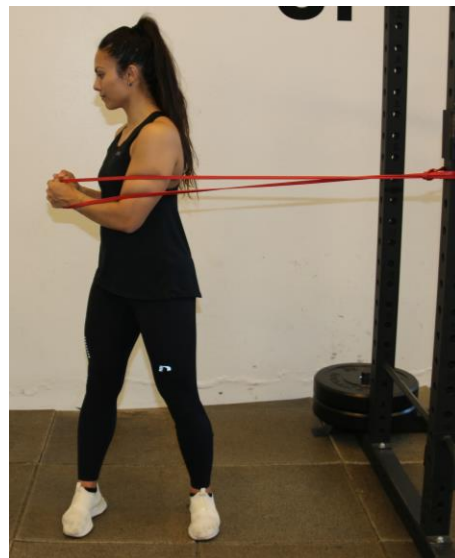


1. Liggja með mjóbak í dýnu og fætur upp frá gólfi
2. Vísa höku í bringu, lyfta herðum frá gólfi og hendur á hnakka
3. Toga sig upp í átt að fótum með því að spenna kviðinn

HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ TEYGJU



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs

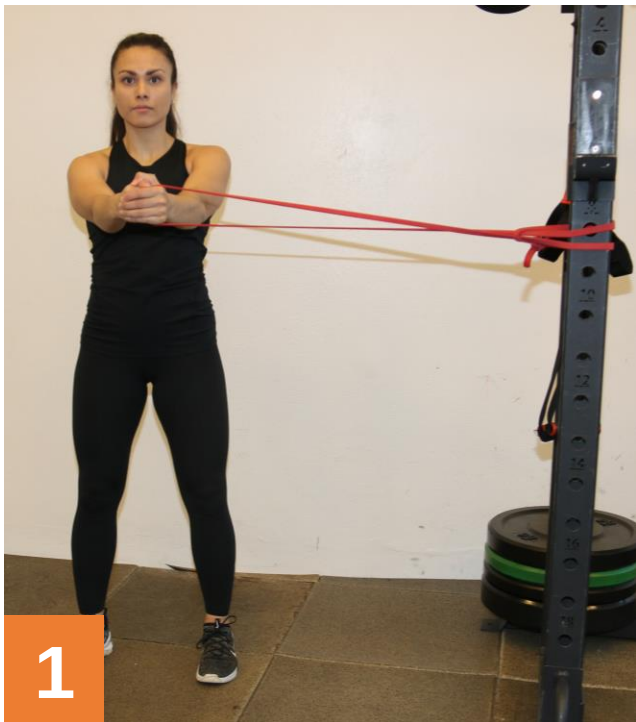
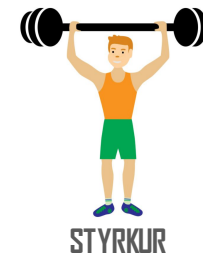


Erfitt

1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Halda í teygju með hendur beinar út frá brjóstkassa og axlir slakar
3. Snúa sér í 90° og halda spennu í kvið og aftur til baka

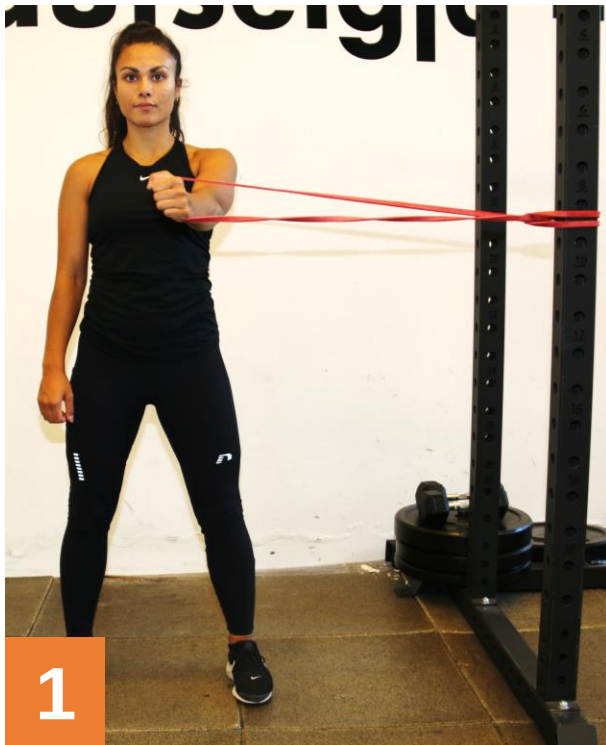
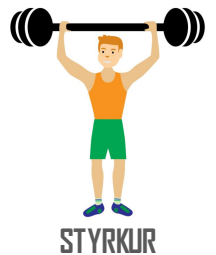
* Mis krefjandi eftir því sem vogararmurinn er lengri auk stífleika teygjunnar

HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ TEYGJU



1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Halda í teygju með hendur beinar út frá brjóstkassa og axlir slakar
3. Snúa sér í 90° og halda spennu í kvið og aftur til baka

HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ EINNI HENDI M/ TEYGJU



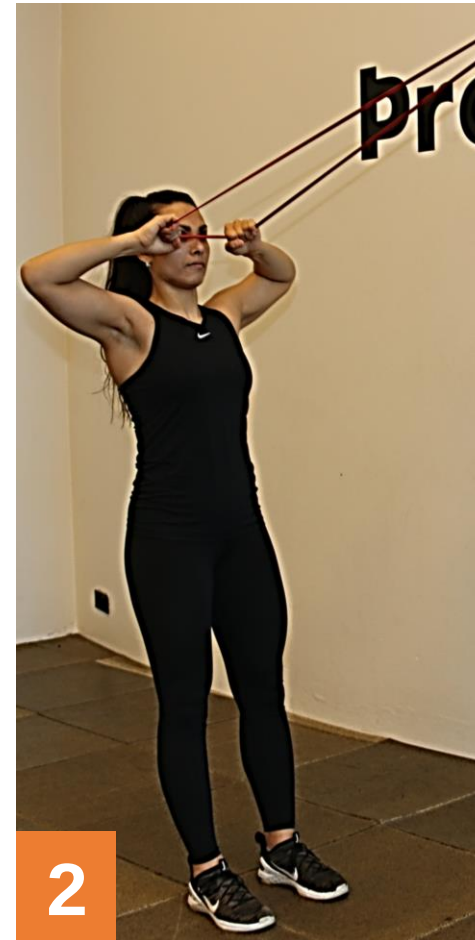
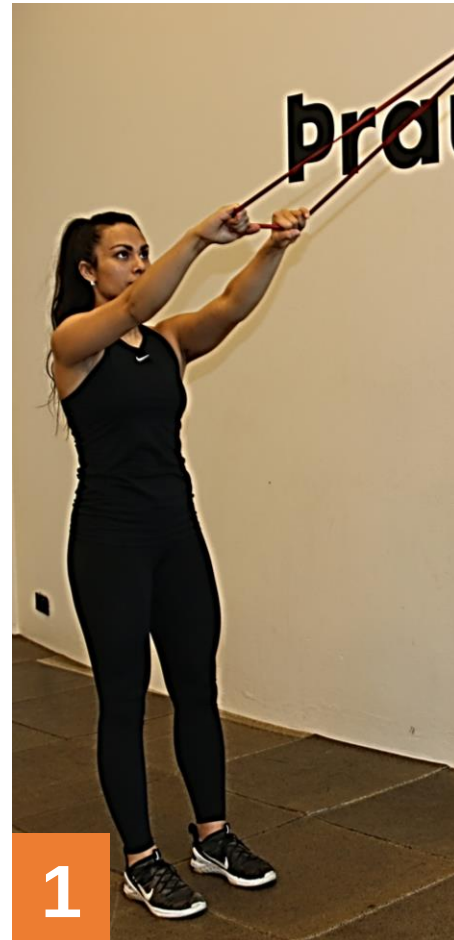
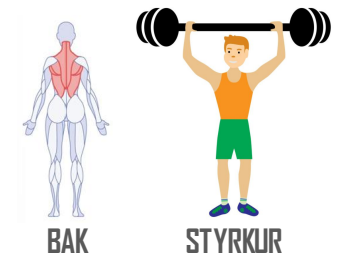
1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Halda í teygju með hendur beinar út frá brjóstkassa og axlir slakar
3. Snúa sér í 90° og halda spennu í kvið og aftur til baka



BAK



TEYGJUTOG

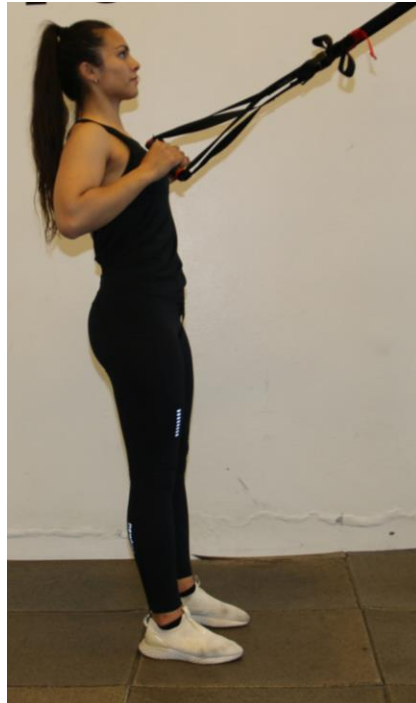


1. Standa með þungann jafnt í báðum fótum, upprétt bak, horfa fram
2. Toga teygju í átt að enni og vísa olnbogum upp
3. Róleg hreyfing til baka og rétta úr höndunum

TRX RÓÐUR



Upphafsstaða



Létt



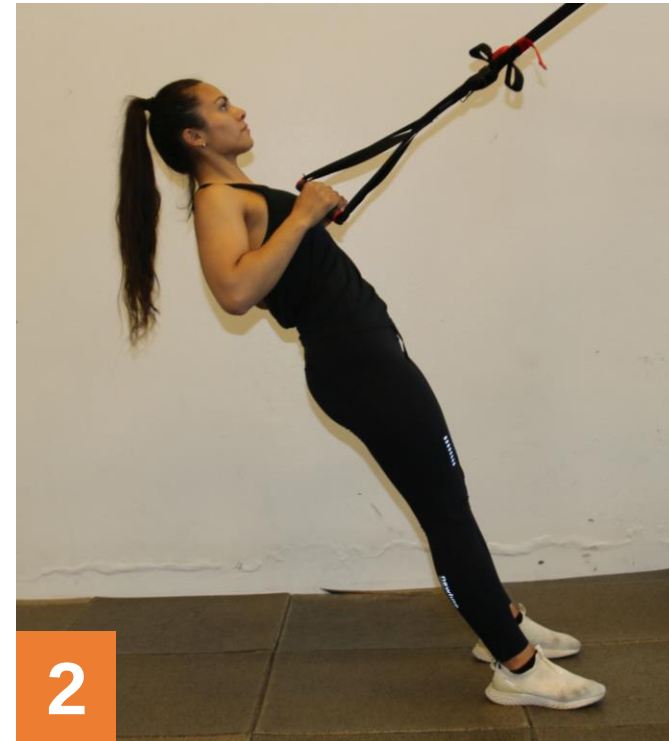
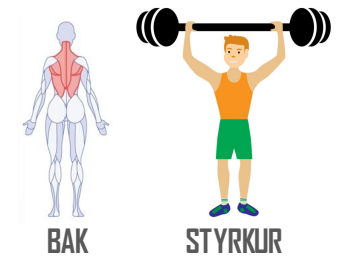
Miðlungs



Erfitt

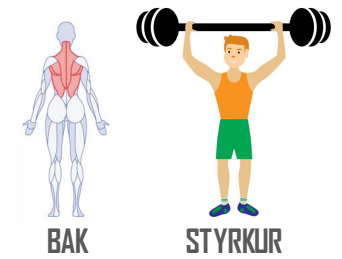
1. Halla sér aftur í TRX með beinar hendur, mis krefjandi eftir halla
2. Toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða
3. Draga herðablöðin saman og olnbogar leiða aftur meðfram líkama

TRX RÓÐUR



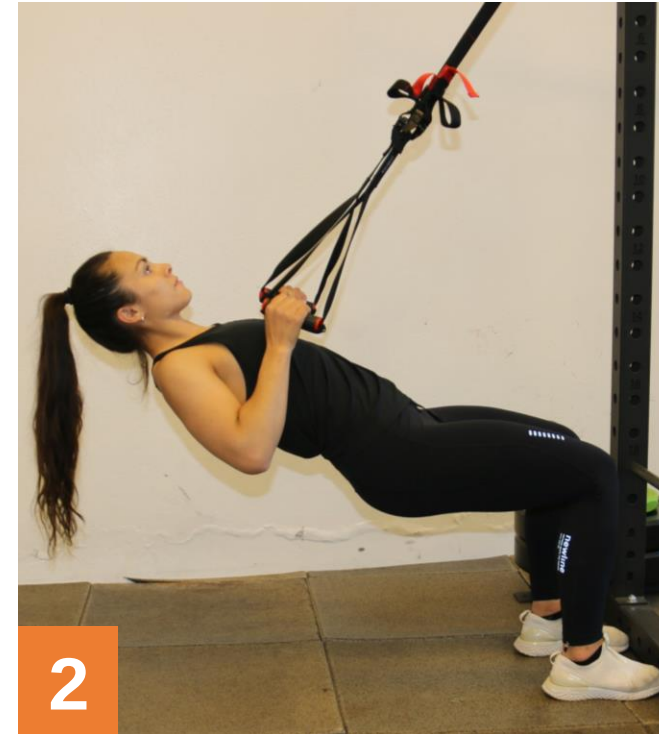
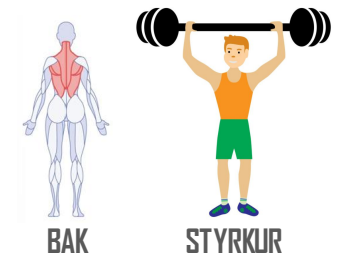
1. Halla sér aftur í TRX með beinar hendur, mis krefjandi eftir halla
2. Toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða
3. Draga herðablöðin saman og olnbogar leiða aftur meðfram líkama

TRX RÓÐUR MEÐ LITLUM HALLA



1. Halla sér aftur í TRX með beinar hendur, mis krefjandi eftir halla
2. Toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða
3. Draga herðablöðin saman og olnbogar leiða aftur meðfram líkama

TRX RÓÐUR MEÐ BOGIN HNÉ

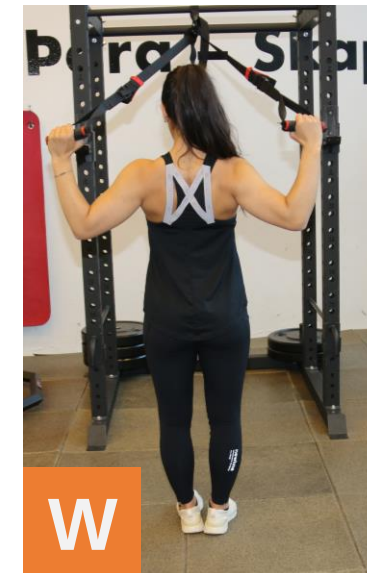
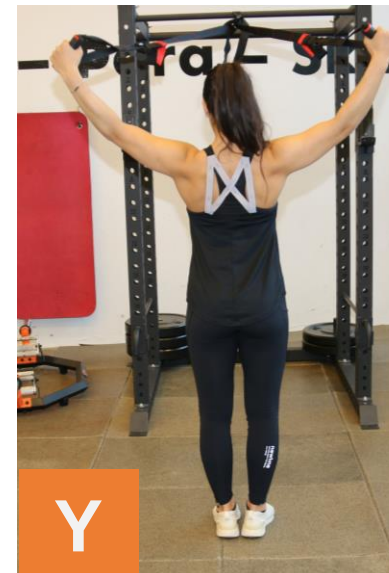
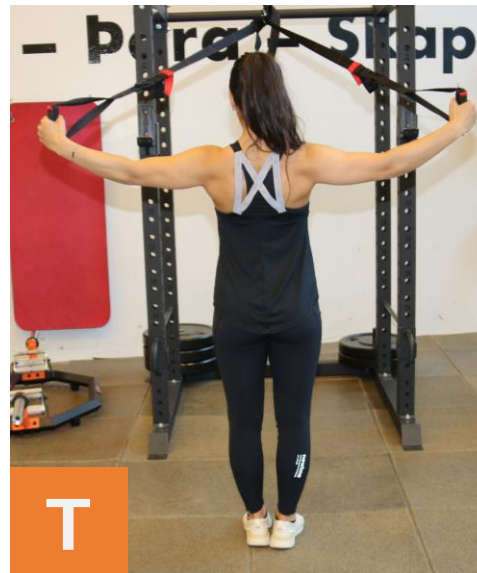
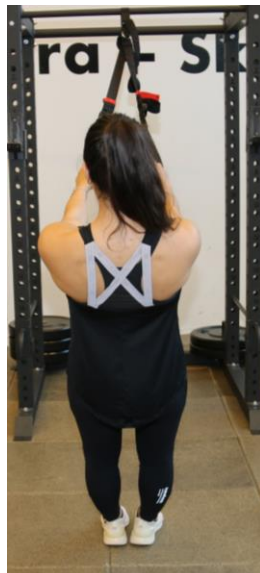


1. Halla sér aftur í TRX með beinar hendur, mis krefjandi eftir halla
2. Beygja hné, toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða
3. Draga herðablöðin saman og olnbogar leiða aftur meðfram líkama

HREYFANLEGT T-Y-W Í TRX

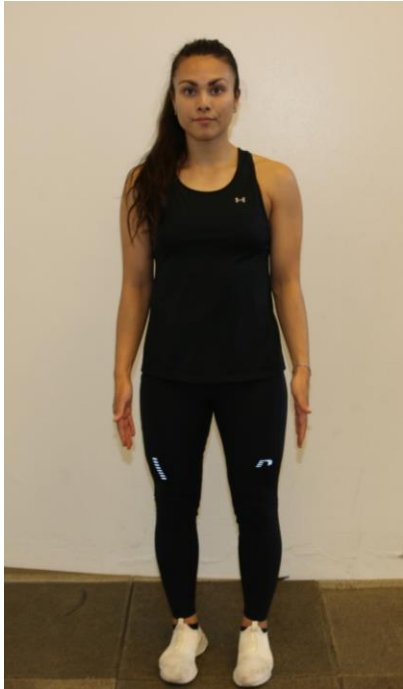


Upphafsstaða



1. Halla sér aftur í TRX bandi með beinar hendur
 2. Toga sig upp með því að virkja bakvöðva og tvíhöfða
 3. Draga herðablöðin saman og fkv. Hreyfingar sem mynda bókstafina T-Y-W
- * Mis krefjandi eftir halla

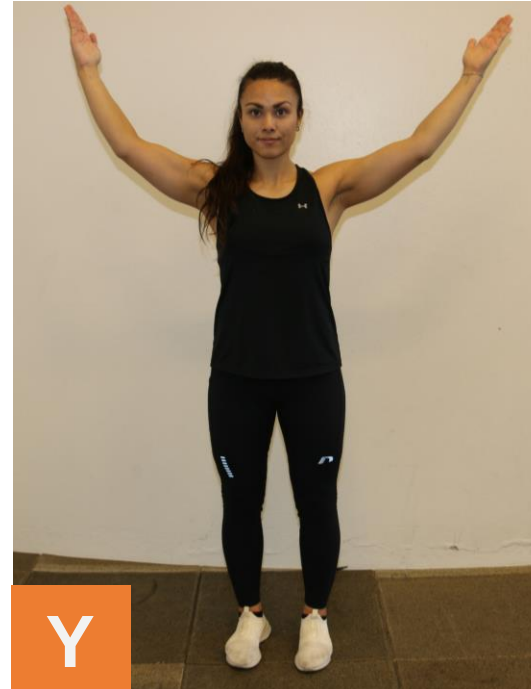
HREYFANLEGT T-Y-W



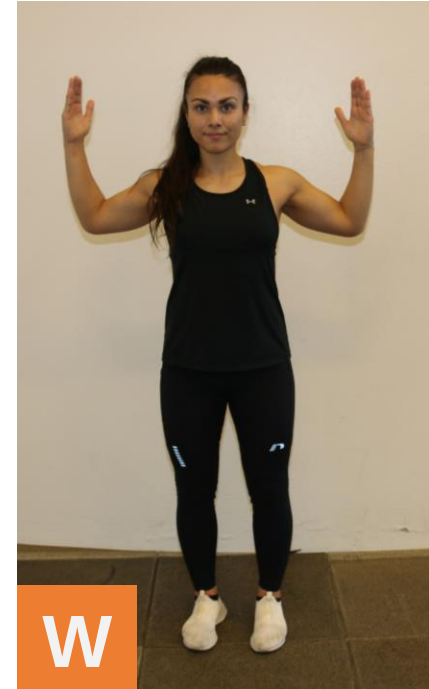
Upphafsstaða



T



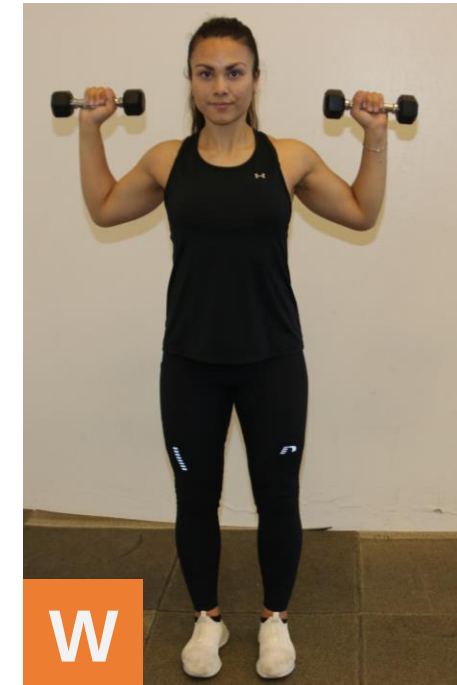
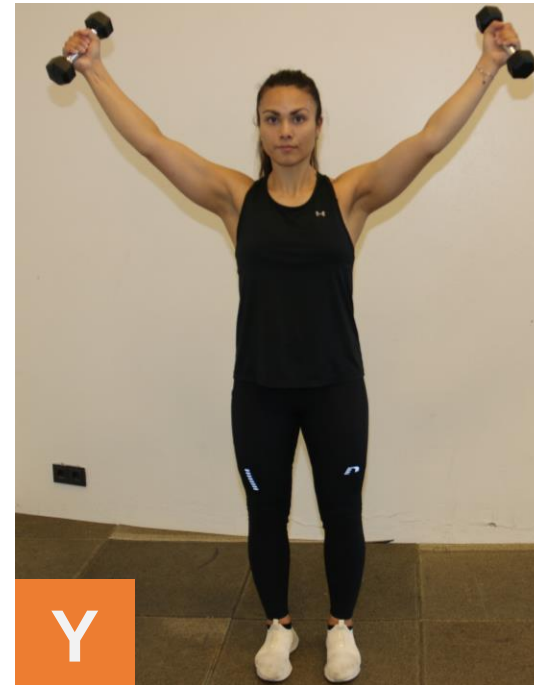
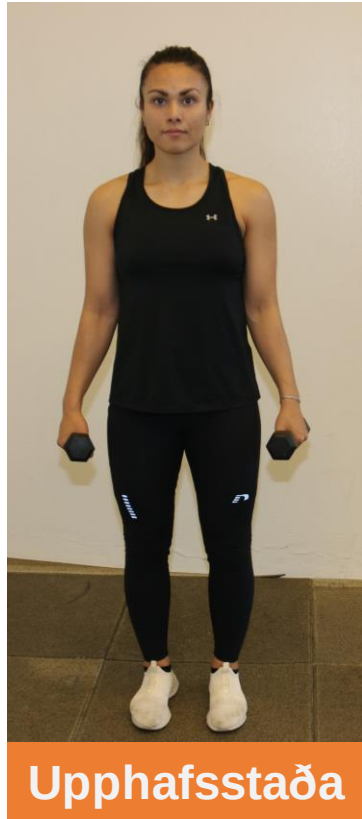
Y



W

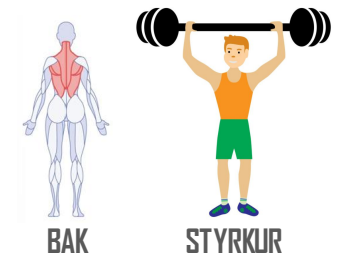
1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum fram og upp
3. Framkvæma hreyfingar sem mynda bókstafina T - Y - W

HREYFANLEGT T-Y-W MEÐ LÓÐUM



1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum fram og upp
3. Framkvæma hreyfingar sem mynda bókstafina T - Y - W

T- BAK VIRKJUN



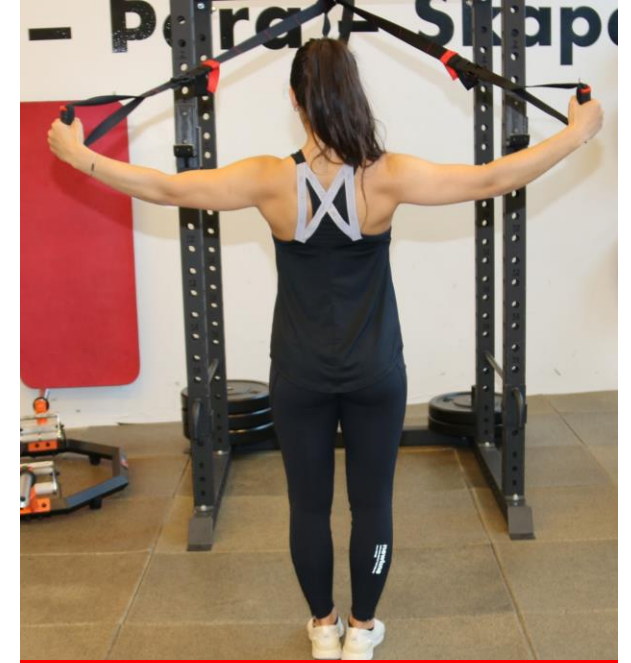
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

1. Standa með upprétt með og þungann jafn í báðum fótum
2. Lyfta beinum höndum í axlarhæð eins og verið sé að mynda T
3. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum fram og upp

Y – BAK VIRKJUN



Upphafsstaða



Létt



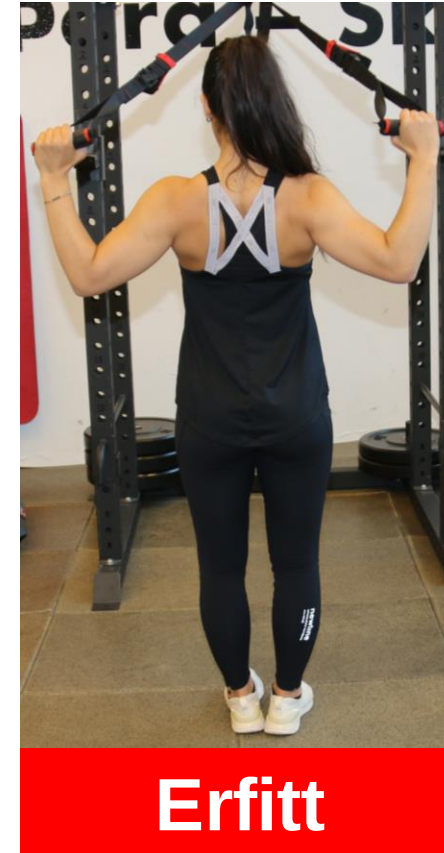
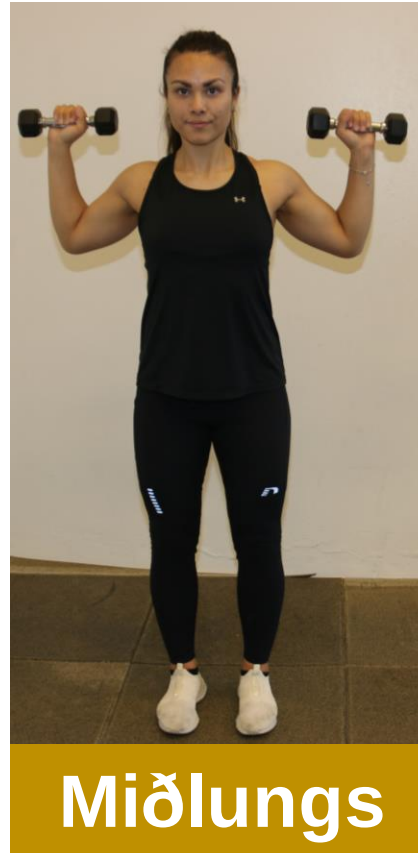
Miðlungs



Erfitt

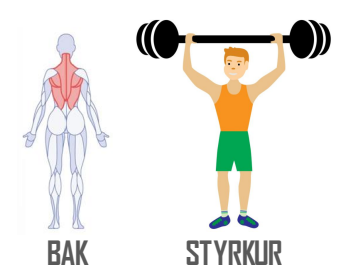
1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum
2. Lyfta beinum höndum skáhallt upp eins og verið sé að mynda Y
3. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum fram og upp

W – BAK VIRKJUN



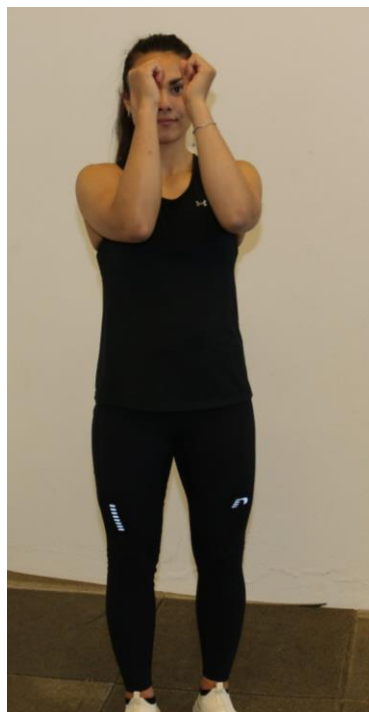
1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum fram og upp
3. Olnbogar niður með síðu og aftur á bak. Passa að halda öxlum frá eyrum

BRJÓSTAOPNUN MEÐ TEYGJU



1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum. Teygja utan um úlnlið
2. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum upp
3. Olnbogar vísa niður að síðu og aftur á bak. Höxlum frá eyrum

ÖFUGT 90° FLUG



Upphafsstaða



Létt



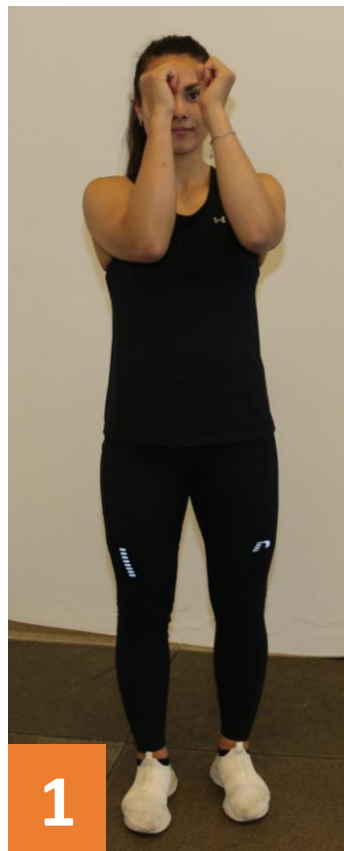
Miðlungs



Erfitt

1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð fyrir framan andlit
3. Færa hendur í sundur, herðablöð saman og halda axlarhæðinni

ÖFUGT 90° FLUG ÁN LÓÐA



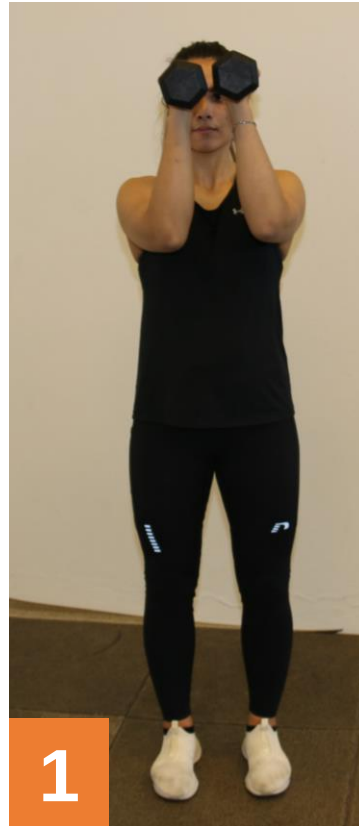
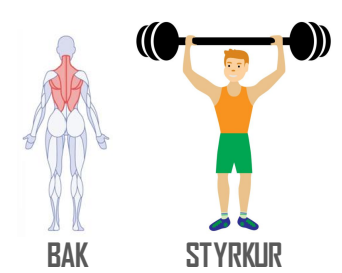
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð fyrir framan andlit
3. Færa hendur í sundur, herðablöð saman og halda axlarhæðinni

ÖFUGT 90° FLUG MEÐ EINNI HENDI



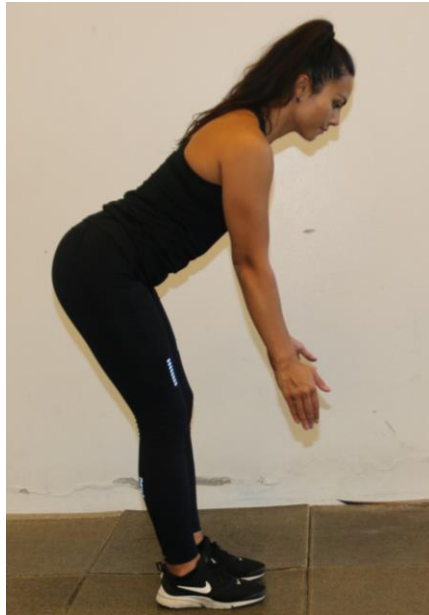
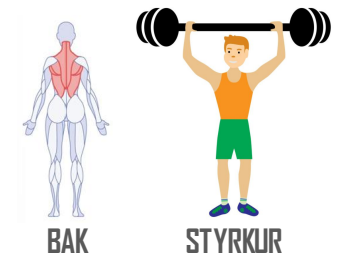
1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með annan olnbogan fyrir framan í 90° í axlarhæð
3. Færa olnboga aftur í línu við axlir og halda 90°. Önnur hendi í einu

ÖFUGT 90° FLUG ÁN LÓÐA

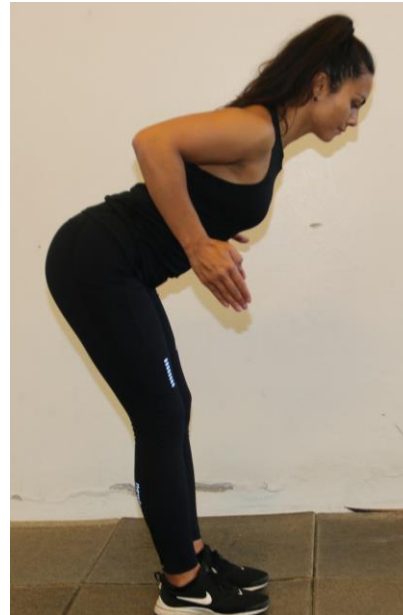


1. Standa upprétt með jafnan þunga í báðum fótum
2. Upphafsstaðan er með olnboga í 90° í axlarhæð fyrir framan andlit
3. Færa hendur í sundur, herðablöð saman og halda axlarhæðinni

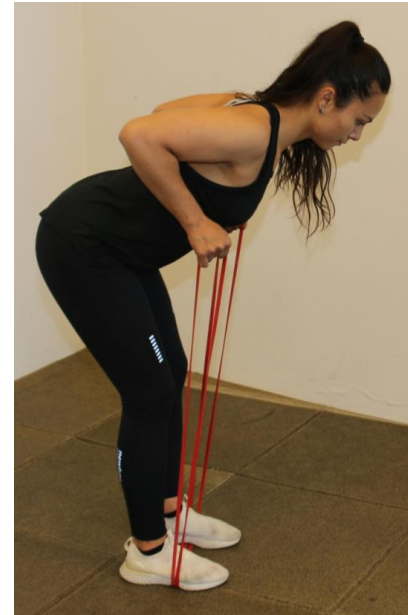
FRAMHALLANDI RÓÐUR



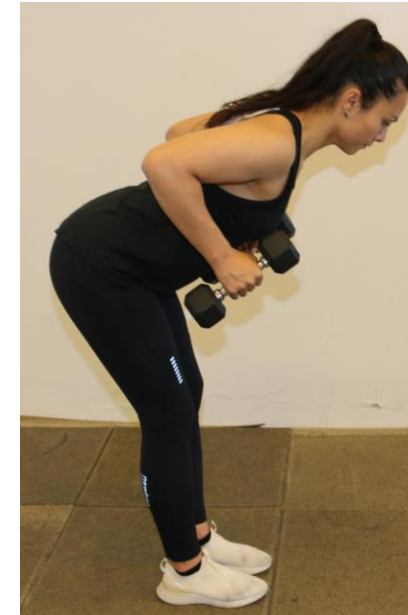
Upphafsstaða



Létt



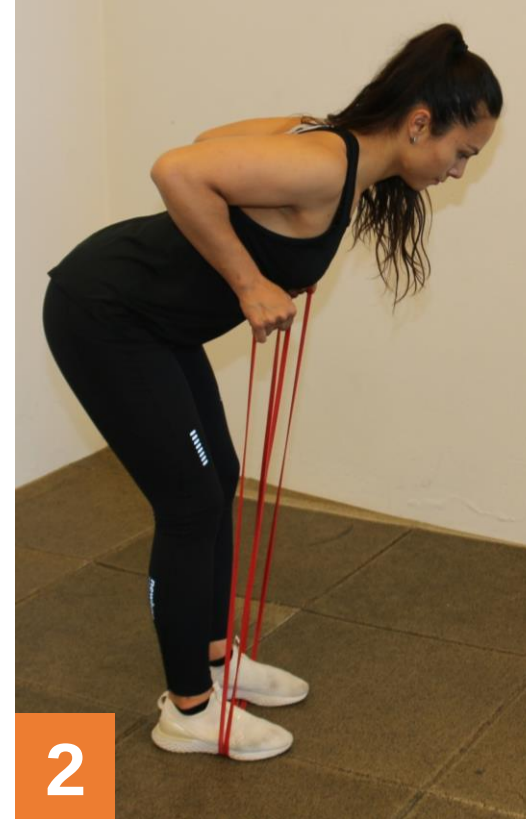
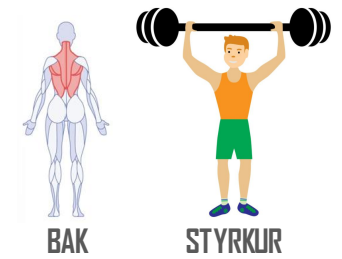
Miðlungs



Erfitt

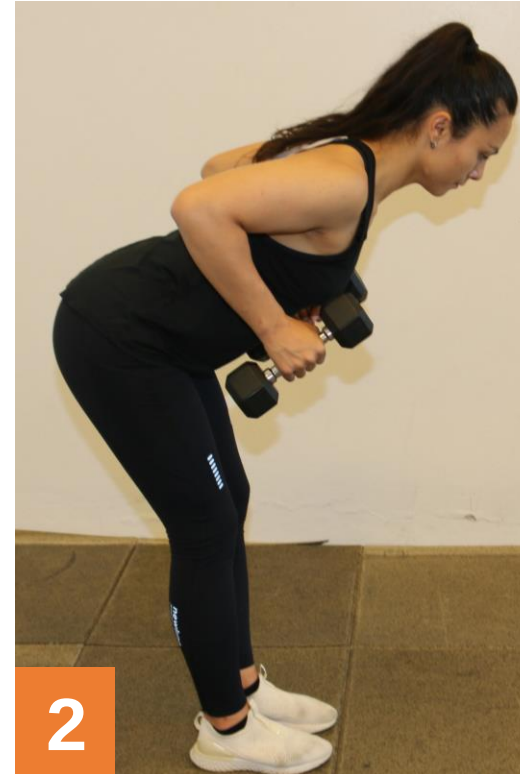
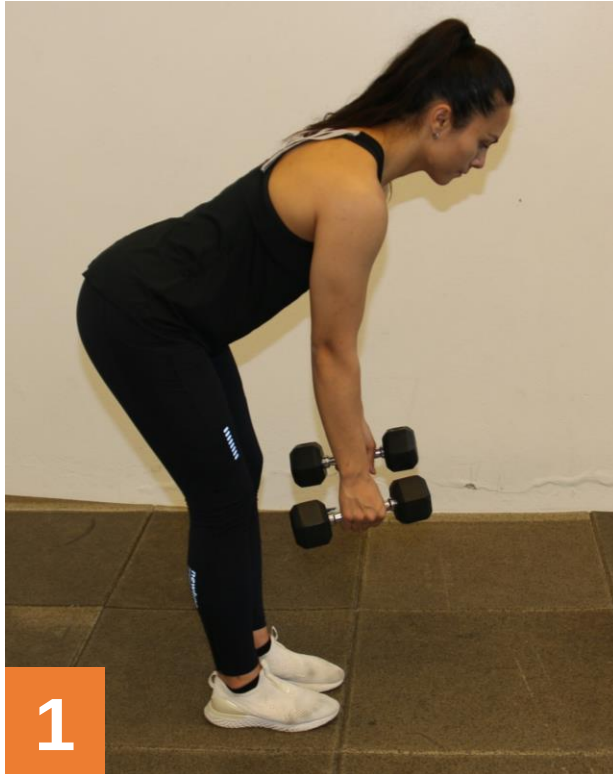
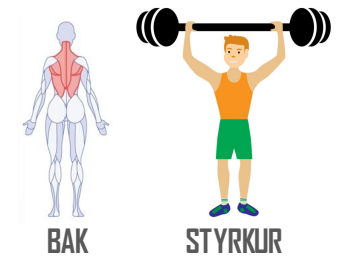
1. Standa framhallandi með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman og olnbogar fara aftur meðfram líkama
3. Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og toga upp

FRAMHALLANDI RÓÐUR MEÐ TEYGJU



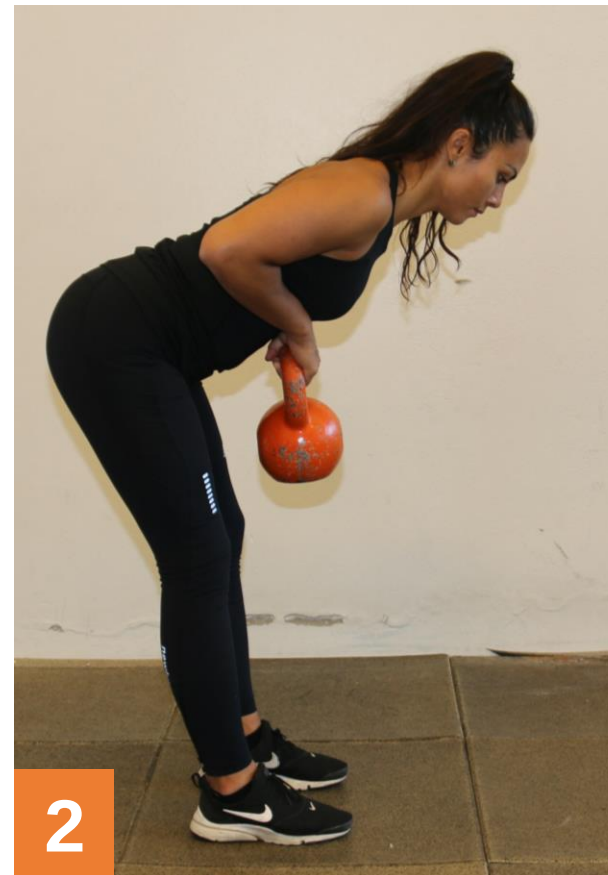
1. Standa með teygju undir il beggja fóta í framhallandi stöðu
2. Draga herðablöðin saman og olnbogar fara aftur meðfram líkama
3. Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og toga upp

FRAMHALLANDI RÓÐUR MEÐ LÓÐ



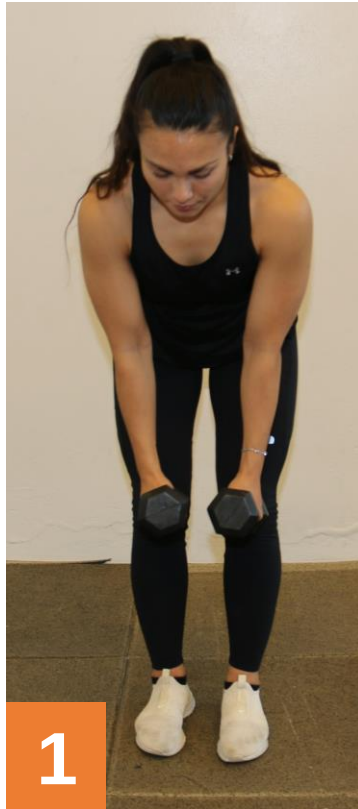
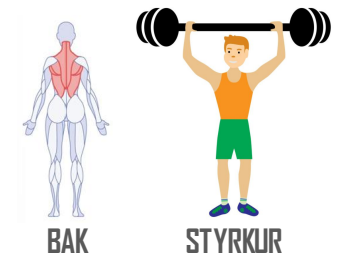
1. Standa framhallandi með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman og olnbogar fara aftur meðfram líkama
3. Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og toga upp

FRAMHALLANDI RÓÐUR MEÐ KETILBJÖLLU



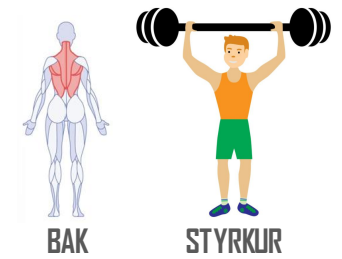
1. Standa framhallandi með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman og olnbogar fara aftur meðfram líkama
3. Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og toga upp

FRAMHALLANDI FLUG



1. Standa framhallandi með þungann jafn í báðum fótum
2. Draga herðablöðin saman þegar lyft er beinum höndum í axlarhæð
3. Halda bakinu beinu, vísa rassinum vel aftur og lyfta upp

KRJÚPANDI BAKFETTA



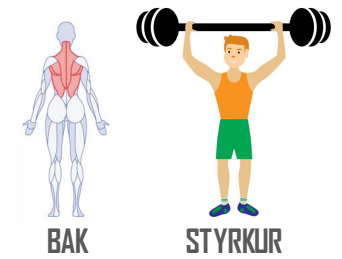
1. Byrja í krjúpandi stöðu
 2. Lyfta beint upp gagnstæðri hendi á móti fæti í mjaðmahæð
 3. Spenna kvið og bak. Til baka í upphafsstöðu
- Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

KRJÚPANDI BAKFETTA: SAMA HLIÐ



1. Byrja í krjúpandi stöðu
2. Lyfta beint upp hendi og fæti sömu hliðar í mjaðmahæð
3. Spenna kvið og bak. Fara rólega til baka í upphafsstöðu.
Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

BAKFETTUR: HENDI Á MÓTI FÆTI



Létt



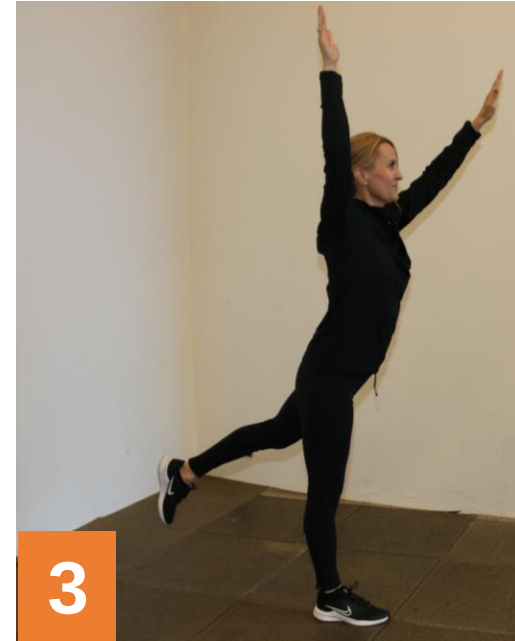
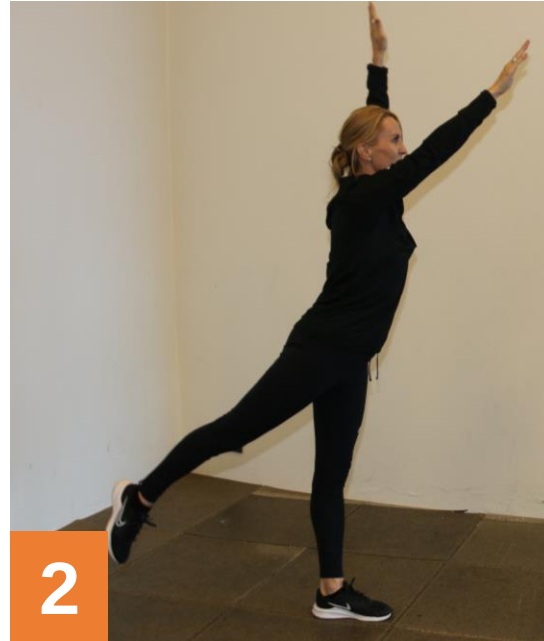
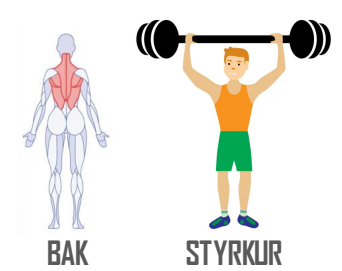
Miðlungs



Erfitt

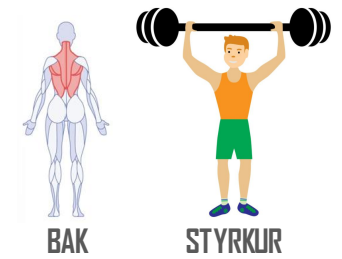
1. Liggjandi staða og horfa niður
 2. Lyfta beint upp gagnstæðri hendi á móti fæti í mjaðmahæð
 3. Spenna kvið og bak. Fara rólega til baka í upphafsstöðu.
- Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

STANDANDI BAKFETTUR



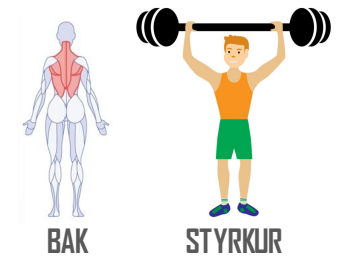
1. Standa upprétt með hendur upp fyrir höfuð
 2. Gagnstæð hendi á móti fæti: Hægri hendi fram og vinstri fótur aftur
 3. Spenna bak og rass. Fara rólega til baka í upphafsstöðu.
- Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

BAKFETTUR: HENDI Á MÓTI FÆTI



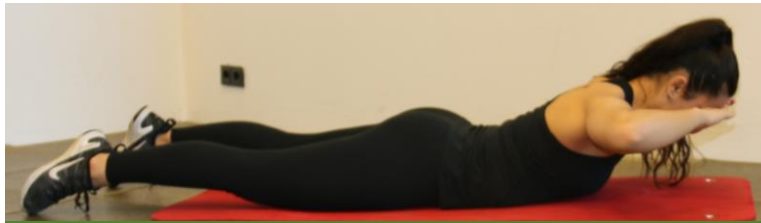
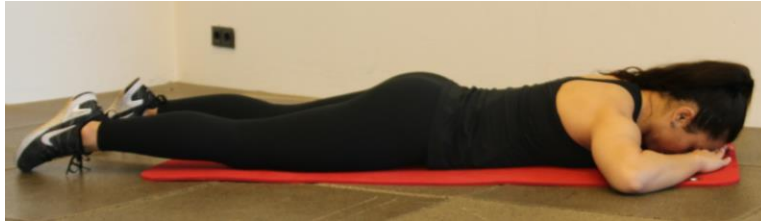
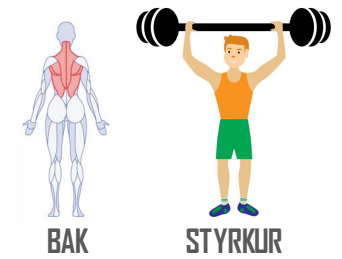
1. Liggjandi staða og horfa niður
2. Lyfta beint upp gagnstæðri hendi á móti fæti í mjaðmahæð
3. Spenna bak og rass. Fara rólega til baka í upphafsstöðu.
Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

BAKFETTUR

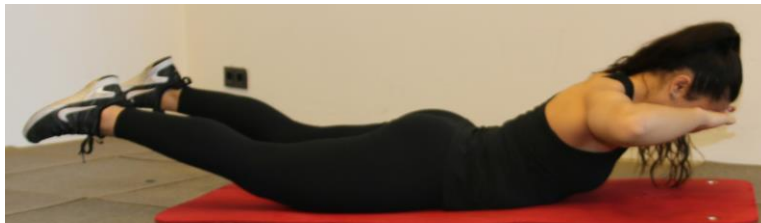


1. Liggja flatt með bringu og enni niður í gólf
2. Hendur við gagnauga og lyfta brjóstbaki upp frá gólfi
3. Horfa niður í gólf allan tímann og róleg hreyfing til baka

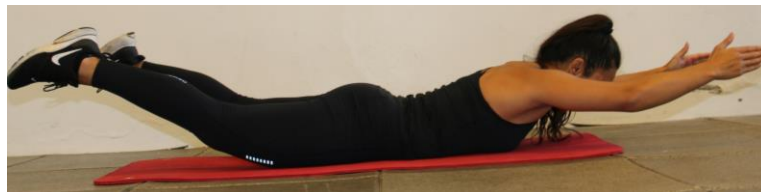
BAKFETTUR



Létt



Miðlungs



Erfitt

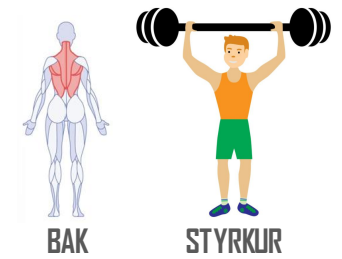
1. Liggja flatt með bringu og enni niður í gólf
2. Hendur við gagnauga og lyfta brjóstbaki upp frá gólfi
3. Horfa niður í gólf allan tímann og róleg hreyfing til baka

SÚPERMAN

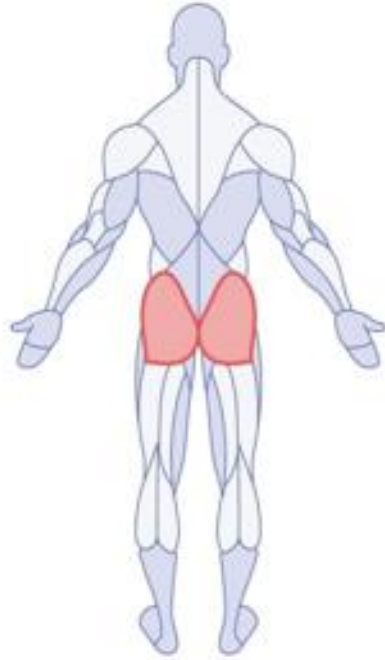


1. Liggja flatt með bringu og enni niður í gólf
2. Hendur við gagnauga og lyfta brjóstbaki upp frá gólfi
3. Horfa niður í gólf allan tímann og róleg hreyfing til baka

SÚPERMAN



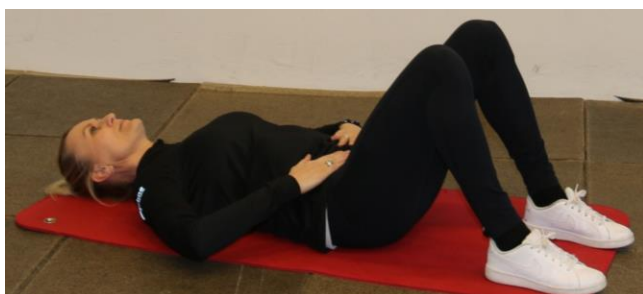
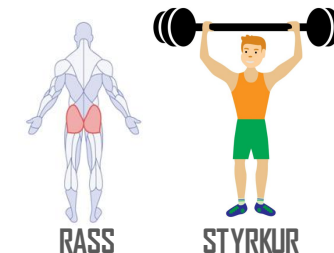
1. Liggja flatt með bringu og enni niður í gólf
2. Hendur beinar upp fyrir höfuð og lyfta brjóstbaki upp frá gólfi
3. Horfa niður í gólf allan tímann og róleg hreyfing til baka



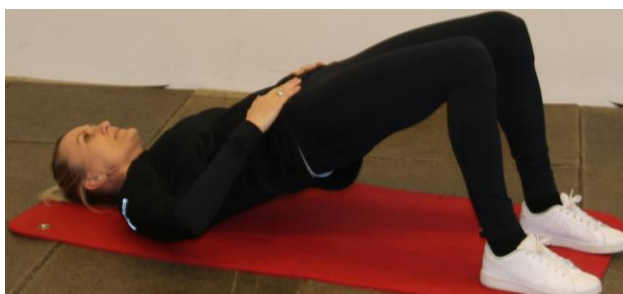
RASS



MJAÐMALYFTA



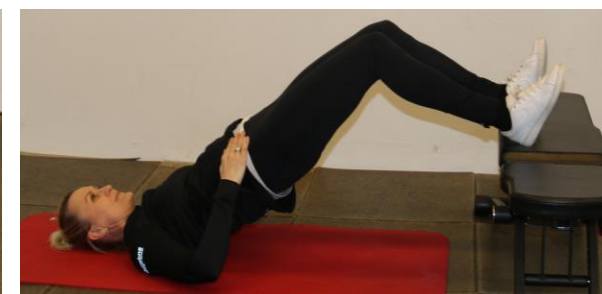
Upphafsstaða



Létt



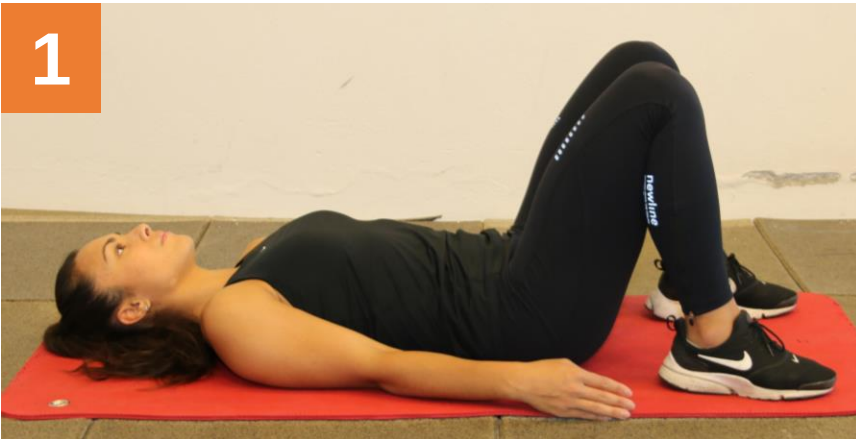
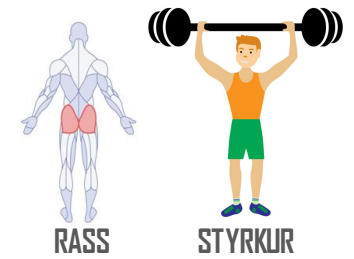
Miðlungs



Erfitt

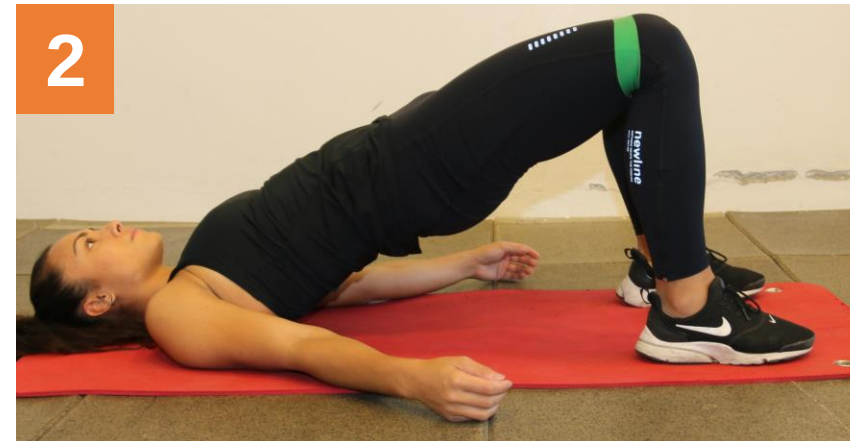
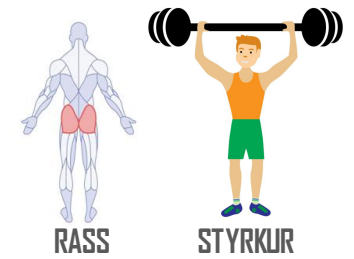
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóanna allan tímann

MJAÐMALYFTA



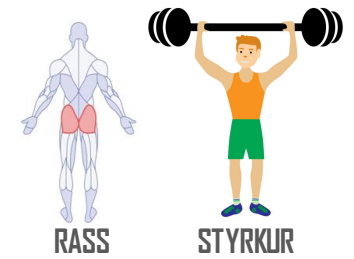
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjánna allan tímann

MJAÐMALYFTA MEÐ TEYGJU



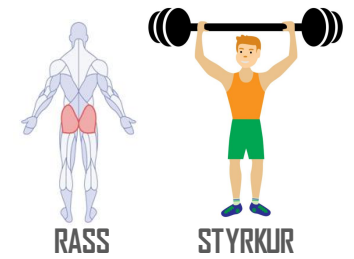
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjáanna allan tímann

MJAÐMALYFTA MEÐ LÓÐ



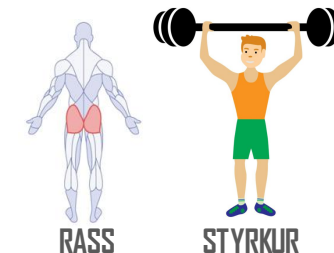
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóanna allan tímann

MJAÐMALYFTA Á BEKK



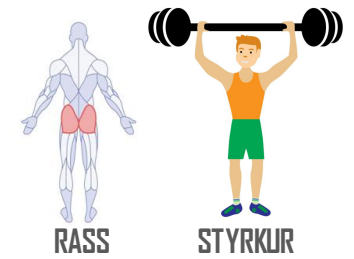
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjánna allan tímann

MJAÐMALYFTA MEÐ HERÐAR Á BEKK



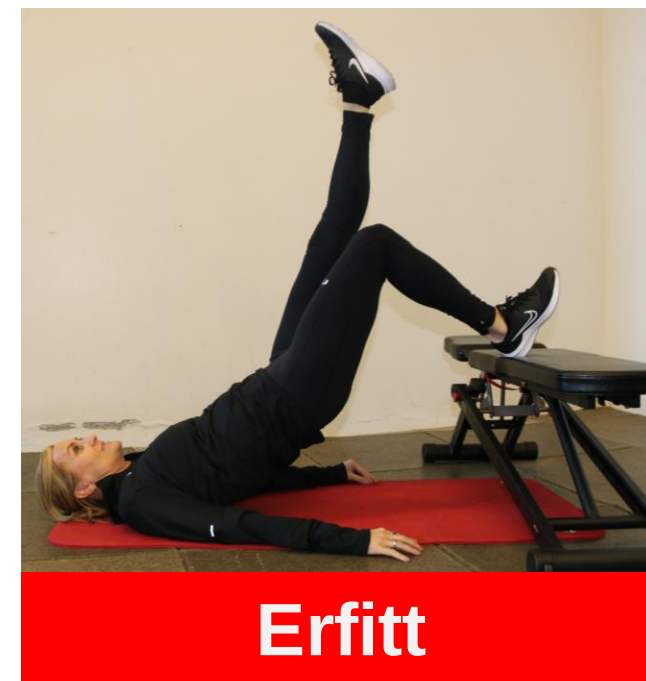
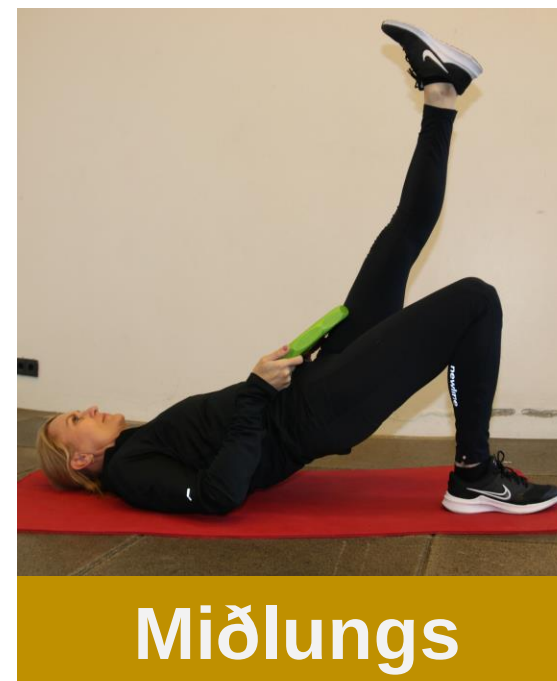
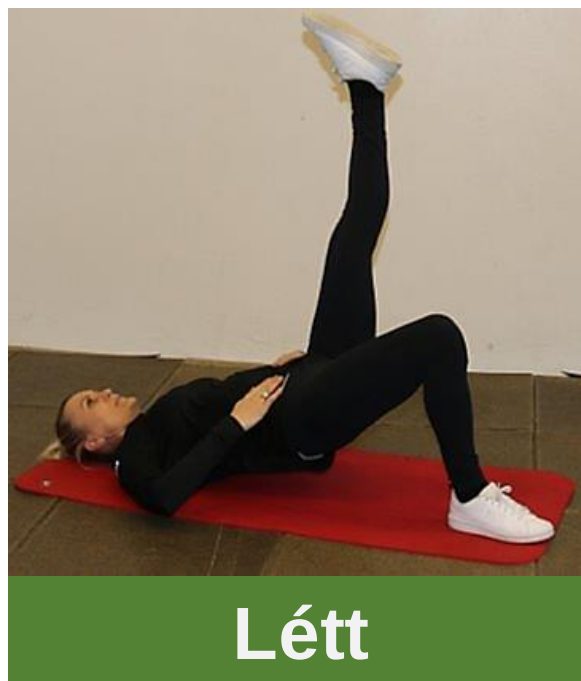
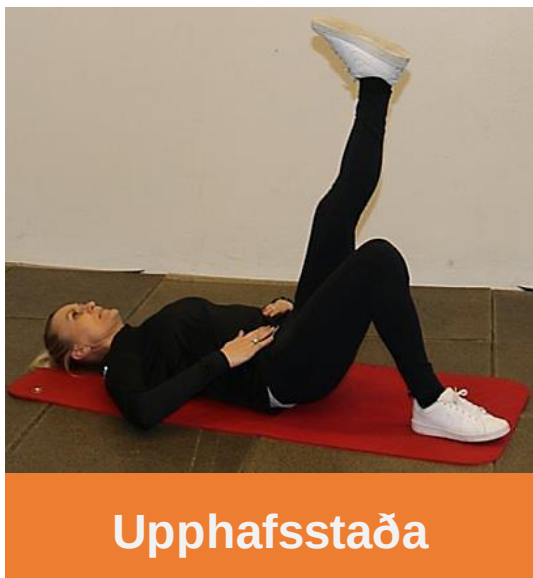
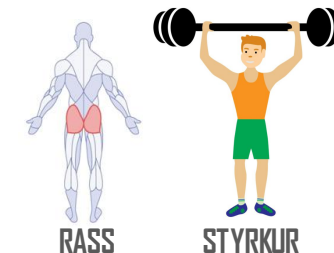
1. Liggja með herðar á bekk, mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóanna allan tímann

MJAÐMALYFTA MEÐ HERÐAR Á BEKK MEÐ LÓÐ



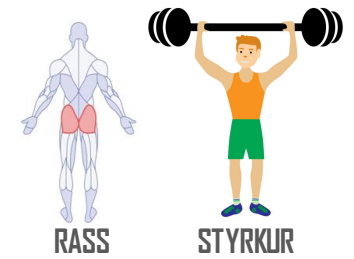
1. Liggja með herðar á bekk, mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóanna allan tímann

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI



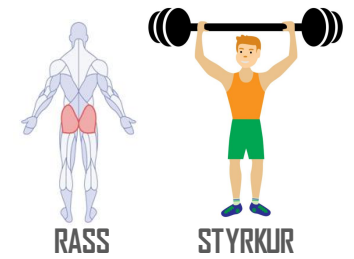
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Standa í annan fótinn og lyfta mjöðmum upp frá gólfi
3. Spenna rassvöðva í efstu stöðu og róleg hreyfing í upphafsstöðu

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI



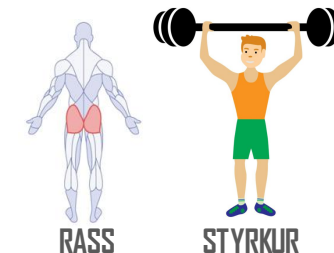
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Standa í annan fótinn og lyfta mjöðmum upp frá gólfi
3. Spenna rassvöðva í efstu stöðu og róleg hreyfing í upphafsstöðu

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI MEÐ LÓÐ



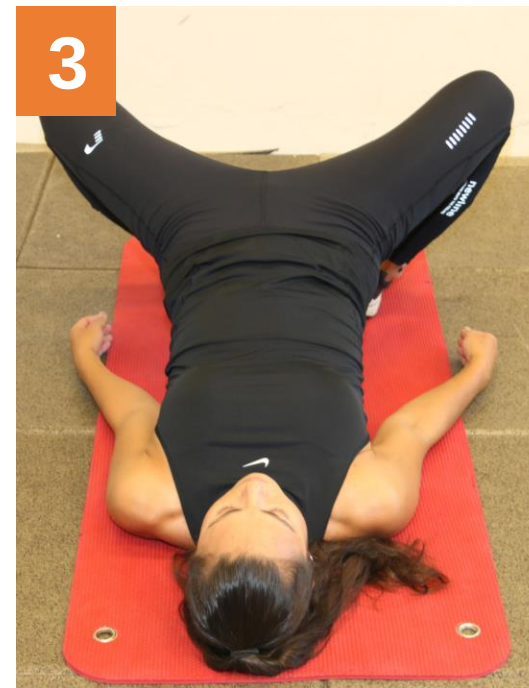
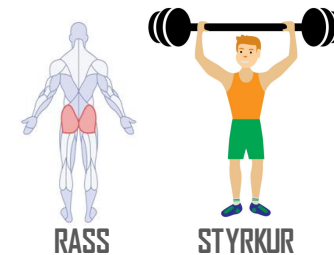
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Standa í annan fótinn og lyfta mjöðmum upp frá gólfi
3. Spenna rassvöðva í efstu stöðu og róleg hreyfing í upphafsstöðu

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI Á BEKK



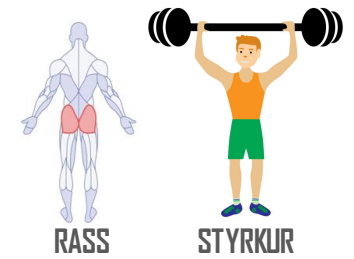
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Standa í annan fótinn á bekk og lyfta mjöðmum upp frá gólfi
3. Spenna rassvöðva í efstu stöðu og róleg hreyfing í upphafsstöðu

SUNDUR SAMAN MJAÐMALYFTA



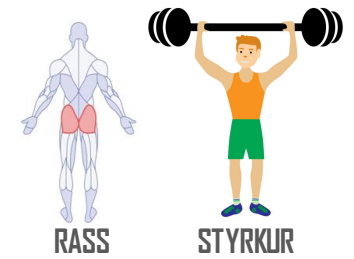
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðva í efstu stöðu
3. Færa hné endurtekið sundur og saman í efstu stöðu

SUNDUR SAMAN MJAÐMALYFTA MEÐ TEYGJU



1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðva í efstu stöðu
3. Færa hné sundur og saman í efstu stöðu, endurtaka áður en farið er niður aftur með mjaðmir

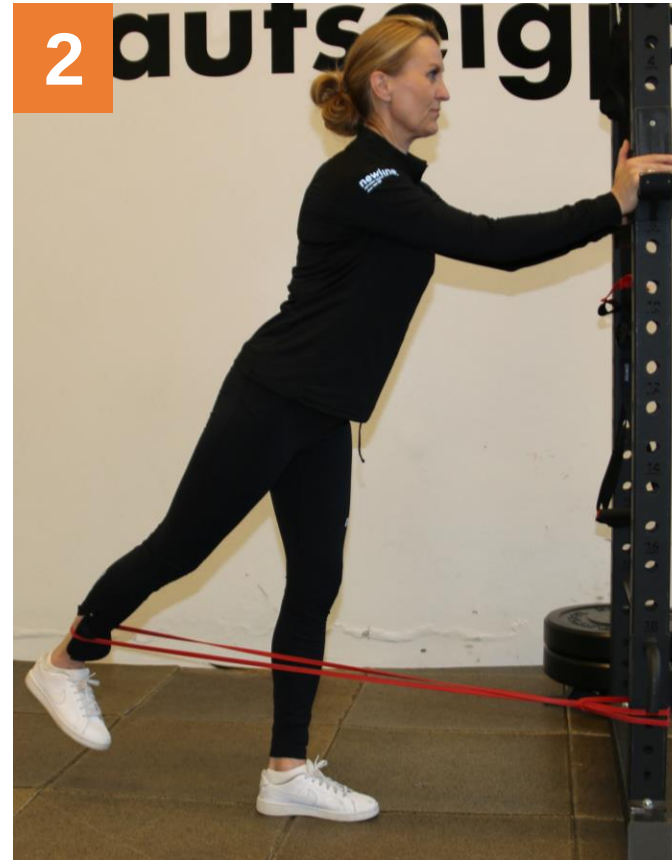
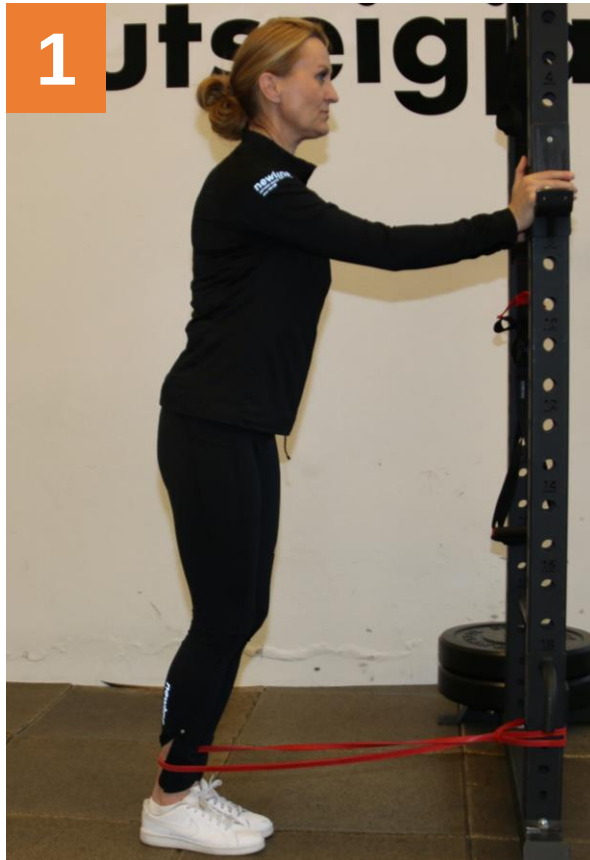
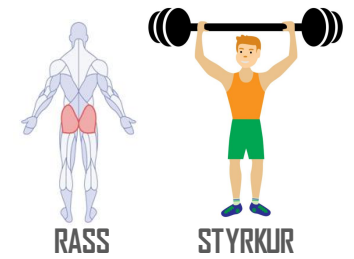
KRJÚPANDI FÓTAHLIÐARLYFTUR



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum
2. Réttu úr öðrum fætinum til hliðar, út frá mjöðmum
3. Lyfta fæti beint upp í mjaðmahæð og spenna rass

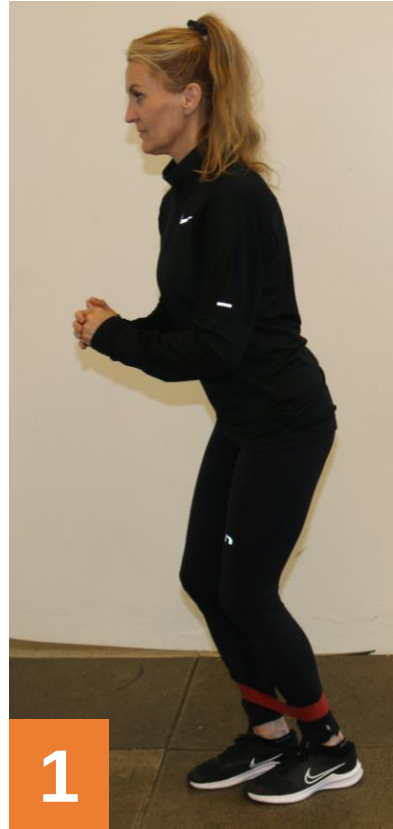
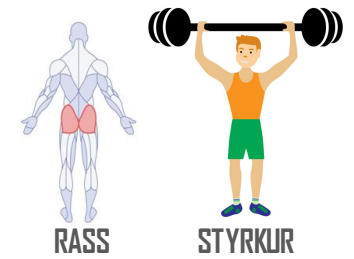
* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

AFTURSPARK



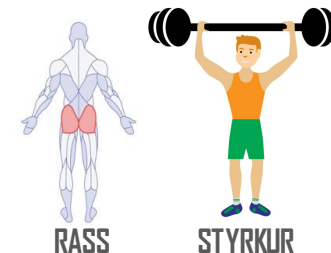
1. Standa í annan fótinn með uppréttan líkama
2. Spyrna hinum fætinum aftur á bak og spenna rassvöðva
3. Halda beinni línu í gegnum mjöðm, hné og ökkla

AFTURSPARK MED TEYGJU



1. Staðsetja teygju á ökkla og standa í annan fótinn
2. Spyrna hinum fætinum aftur á bak og spenna rassvöðva
3. Halda beinni línu í gegnum mjöðm, hné og ökkla

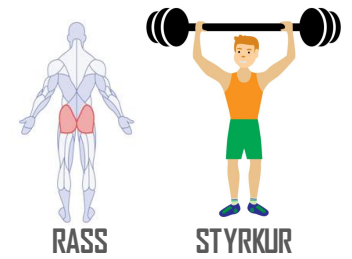
LIGGJANDI KLEMMI MEÐ TEYGJU



1. Liggja á hlið á gólfi með hné beygð í 90° þannig að ökkjar séu fyrir aftan líkama. Teygja utan um hné
2. Passa að mjaðmir og hné séu í beinni línu, halda ökkjum saman
3. Lyfta efri fæti upp og spenna rass

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

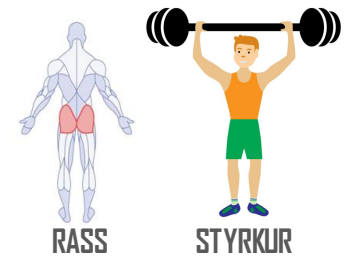
LIGGJANDI KLEMMI



1. Liggja á hlið á gólfi með hné beygð í 90°, ökkjar fyrir aftan líkama.
2. Passa að mjaðmir og hné séu í beinni línu, halda ökkjum saman
3. Lyfta efri fæti upp og spenna rass

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

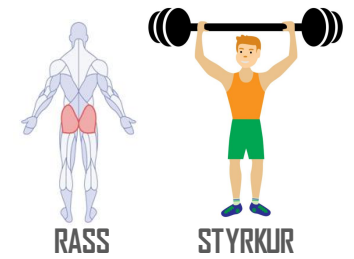
KRJÚPANDI 90° AFTURSPÖRK MEÐ TEYGJU



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum. Teygja á ökkla
2. Lyfta öðrum fæti með 90° bogið hné upp í mjaðmahæð
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í láréttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

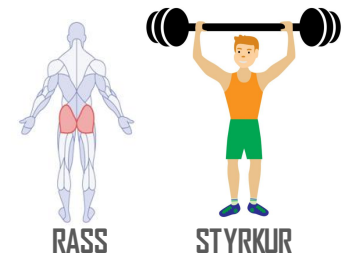
KRJÚPANDI 90° AFTURSPÖRK



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum
2. Lyfta öðrum fæti með 90° bogið hné upp í mjaðmahæð
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í lárétttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

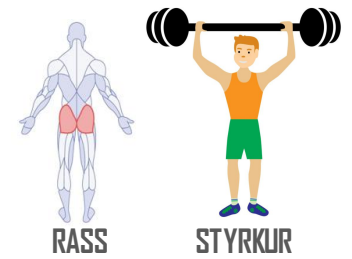
KRJÚPANDI AFTURSPÖRK MEÐ TEYGJU



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum. Teygja á ökkla
2. Réttu úr öðrum fæti og lyfta upp í mjaðmahæð
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í láréttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

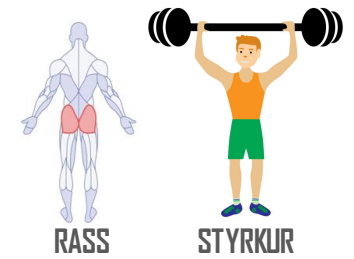
KRJÚPANDI AFTURSPÖRK



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum
2. Réttu úr öðrum fæti og lyfta upp í mjaðmahæð
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í láréttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

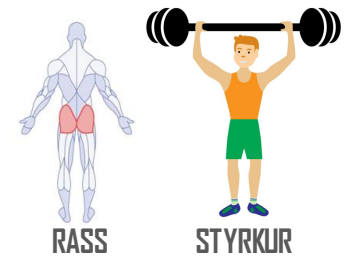
PISSANDI HUNDUR MEÐ TEYGJU



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum. Setja teygja á ökkla
2. Lyfta öðrum fæti með 90° bogið hné upp í mjaðmahæð til hliðar líkt og karlmanns hundur sem er að pissa
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í láréttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

PISSANDI HUNDUR



1. Byrja í krjúpandi stöðu með hné undir mjöðmum og hendur á gólfi beint undir öxlum
2. Lyfta öðrum fæti með 90° bogið hné upp í mjaðmahæð til hlaðar líkt og karlmanns hundur sem er að pissa
3. Spenna rass og passa að halda bakinu beinu í lárétttri stöðu

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið



LÆRI



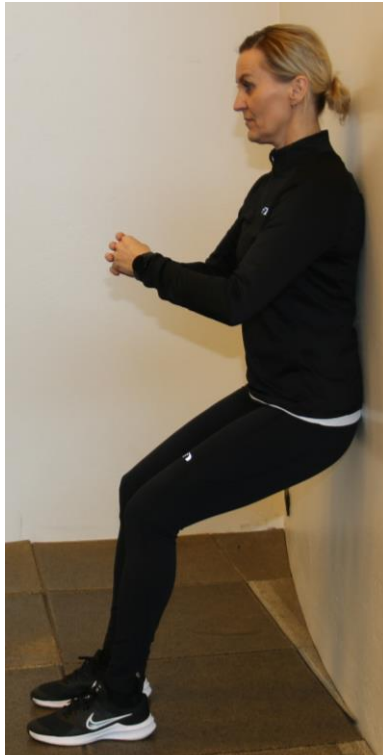
VEGGSETA



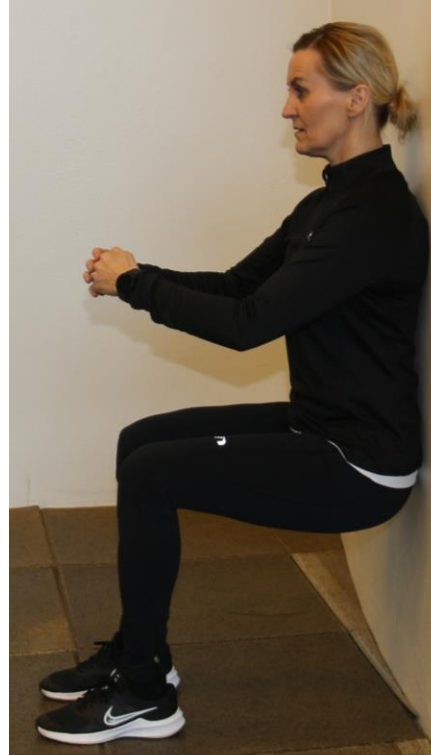
LÆRI



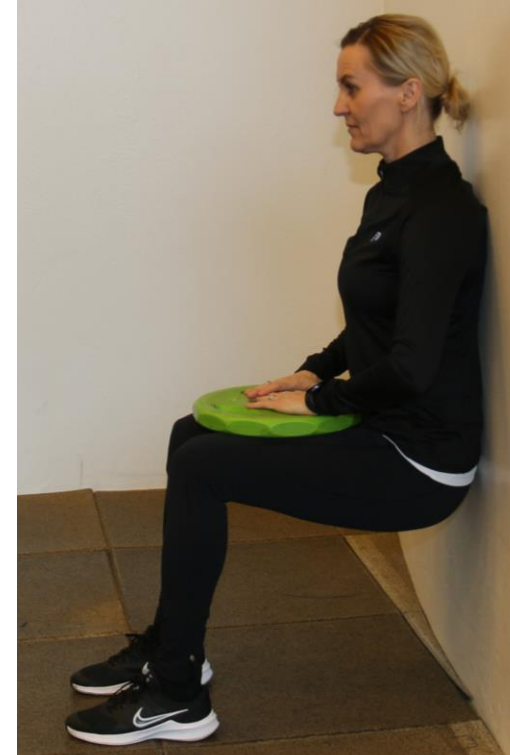
STYRKUR



Létt



Miðlungs



Erfitt

1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlarbreidd á milli
2. Setjast niður í hnébeygjustöðu með bak upprétt við vegginn
3. Passa að hné fari ekki fram fyrir hné og halda hnébeygjustöðunni

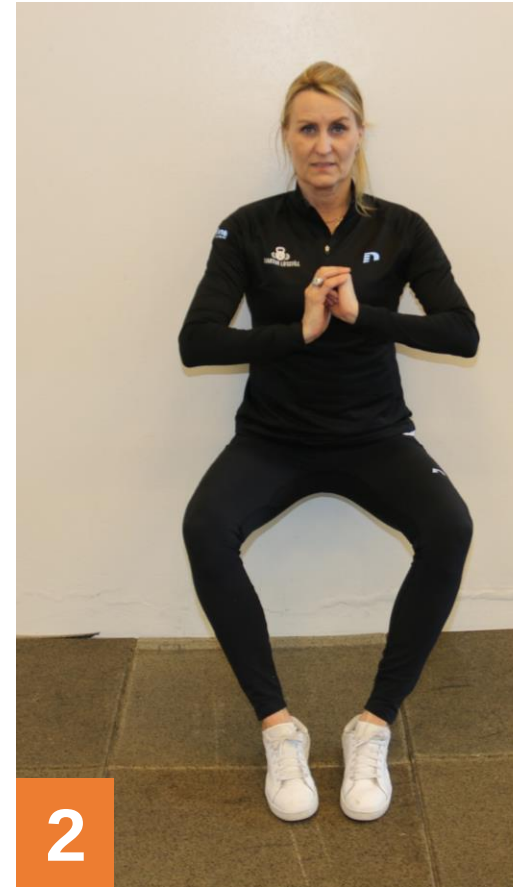
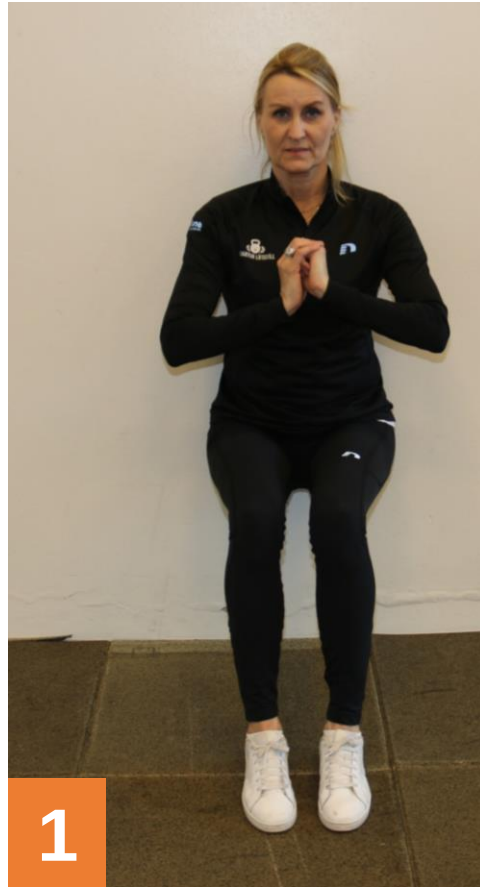
90° SUNDUR SAMAN VEGGSETA



LÆRI



STYRKUR



1. Standa upp við vegg, jafn þungi í báðar fætur, axlarbreidd á milli
2. Setjast niður í hnébeygjustöðu með bak upprétt við vegginn
3. Færa hné sundur og saman í hnébeygjustöðunni

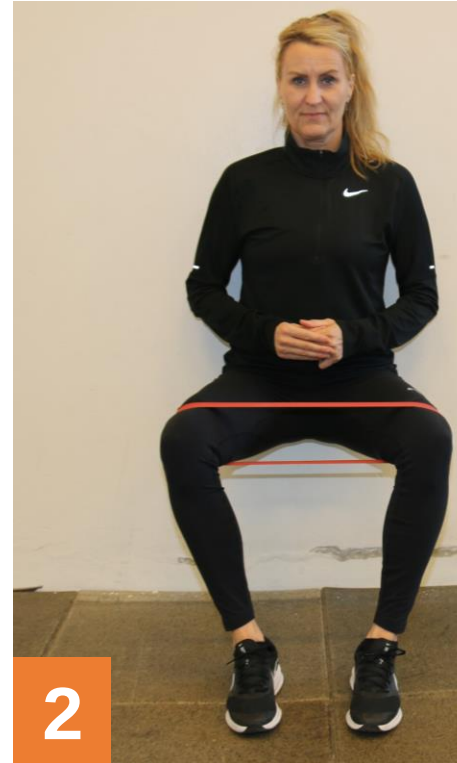
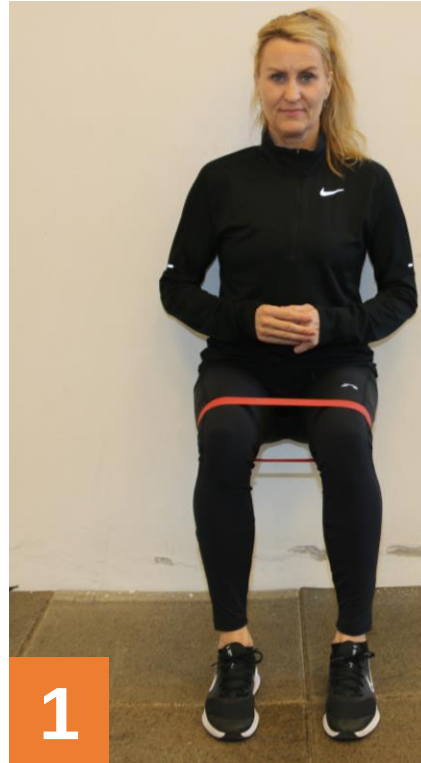
90° SUNDUR SAMAN VEGGSETA



LÆRI



STYRKUR



1. Standa upp við vegg, jafn þungi í báðar fætur, axlarbreidd á milli
2. Setjast niður í hnébeygjustöðu með bak upprétt við vegginn
3. Færa hné sundur og saman í hnébeygjustöðunni

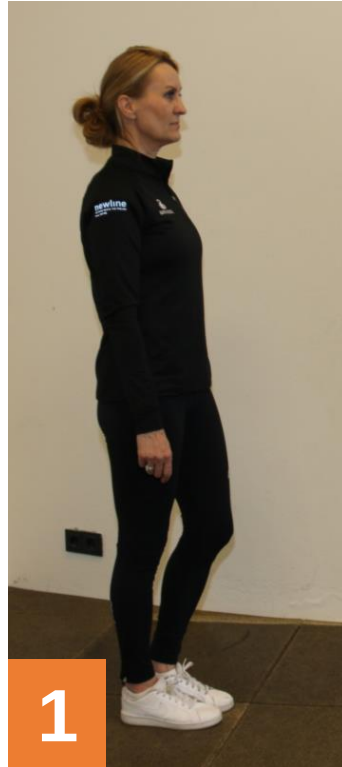
FRAMSTIG



LÆRI



STYRKUR



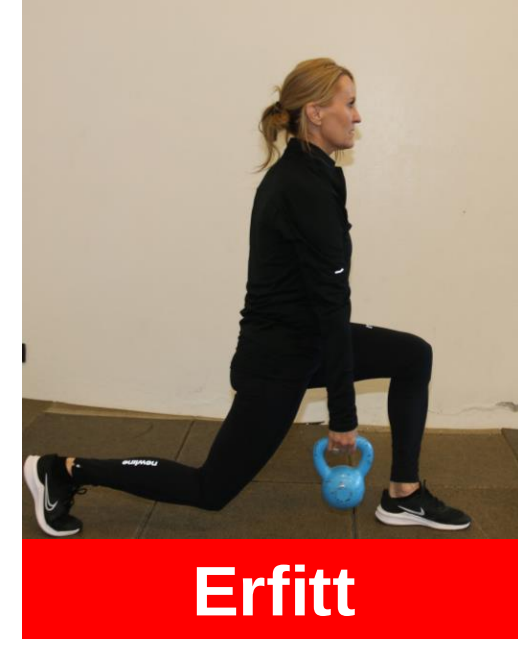
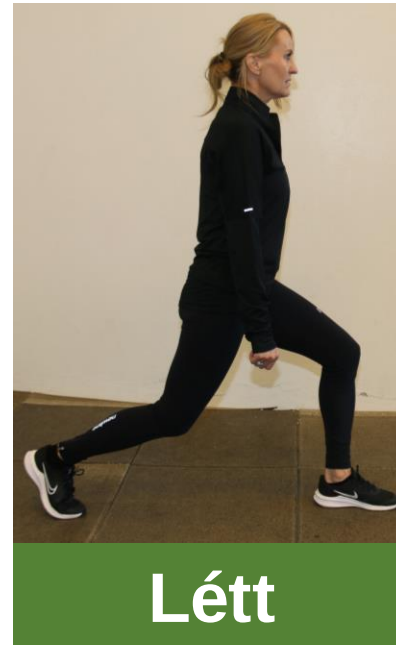
1. Framkvæma til skiptis stór skref fram á við og spyrna sér til baka
2. Beygja hné við 90°, fremra í línu við ökla og aftara í línu við mjöðm
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu



LÆRI



STYRKUR



1. Framkvæma til skiptis stór skref fram á við og spyrna sér til baka
2. Beygja hné við 90°, fremra í línu við ökla og aftara í línu við mjöðm
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

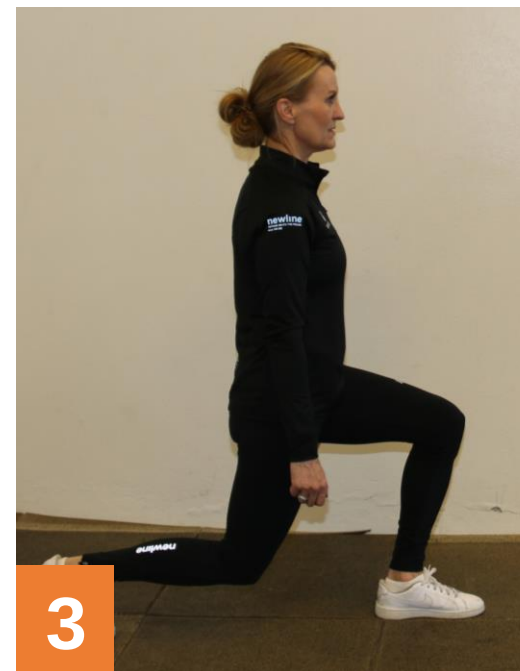
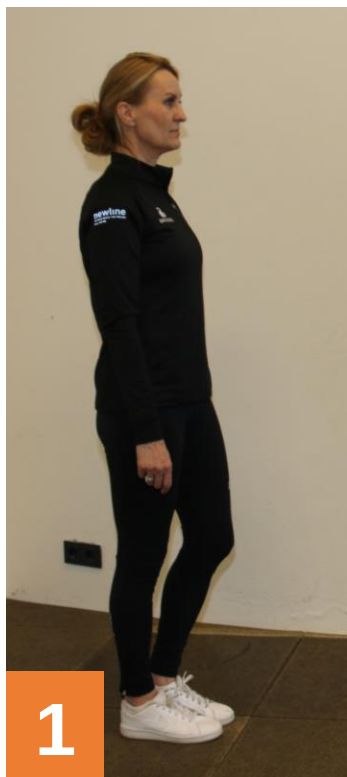
AFTURSTIG



LÆRI

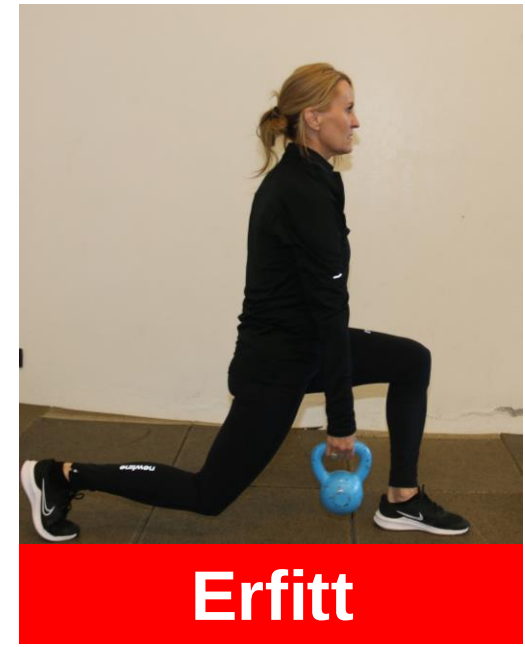
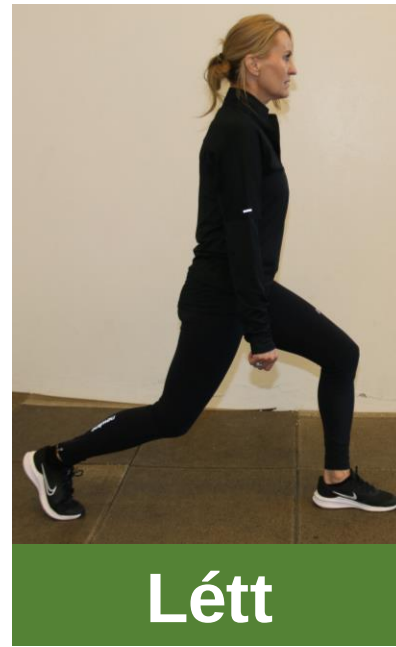
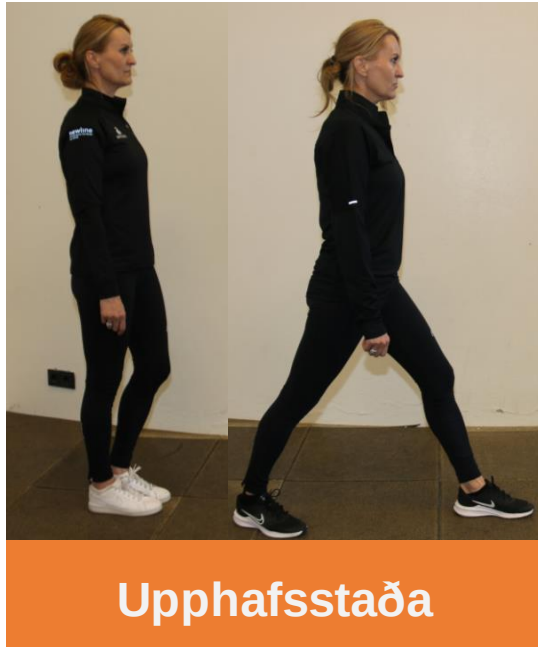
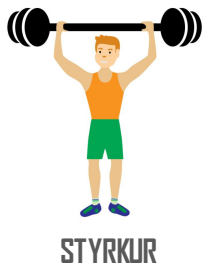


STYRKUR



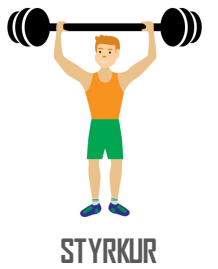
1. Framkvæma til skiptis stór skref aftur á bak og spyrna sér til baka
2. Beygja hné við 90°, fremra í línu við ökla og aftara í línu við mjöðm
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

AFTURSTIG



1. Framkvæma til skiptis stór skref aftur á bak og spyrna sér til baka
2. Beygja hné við 90° , fremra í línu við ökla og aftara í línu við mjöðm
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

SUMO HNÉBEYGJA



Upphafsstaða



Létt



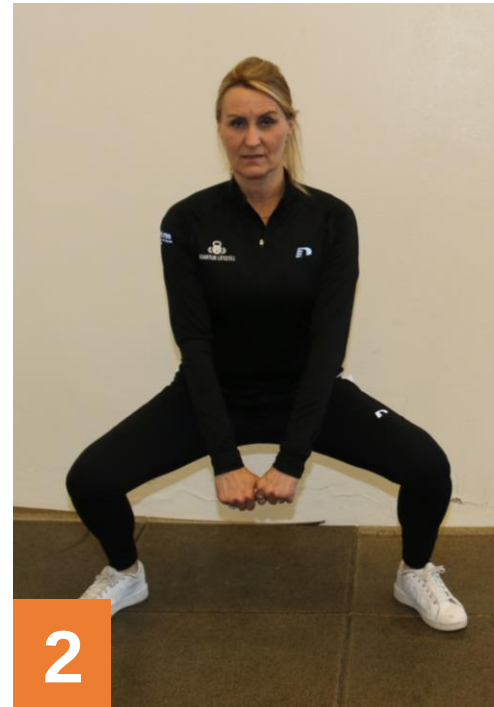
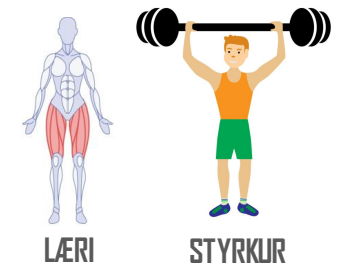
Miðlungs



Erfitt

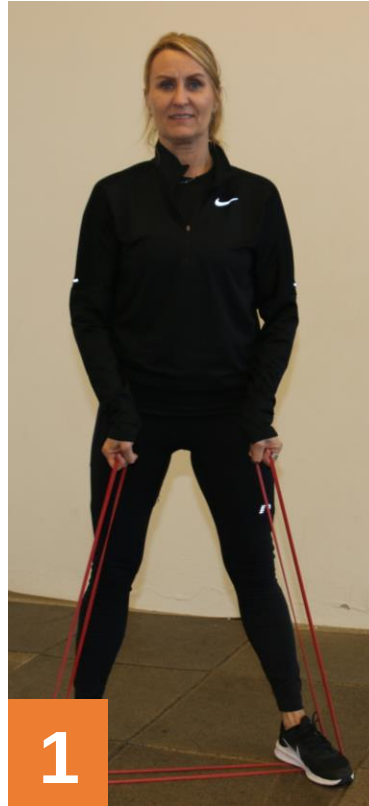
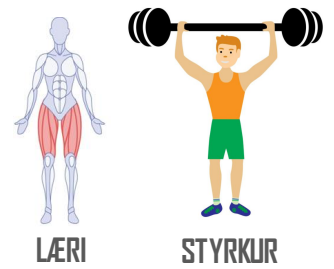
1. Standa örlítið útskeif með breitt bil á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

SUMO HNÉBEYGJA



1. Standa örlítið útskeif með breitt bil á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

SUMO HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU



1. Standa með teygju undir il, örlítið útskeif með breitt bil á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

SUMO HNÉBEYGJA MEÐ LÓÐ



LÆRI



STYRKUR



1. Standa örlítið útskeif með breitt bil á billi fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA



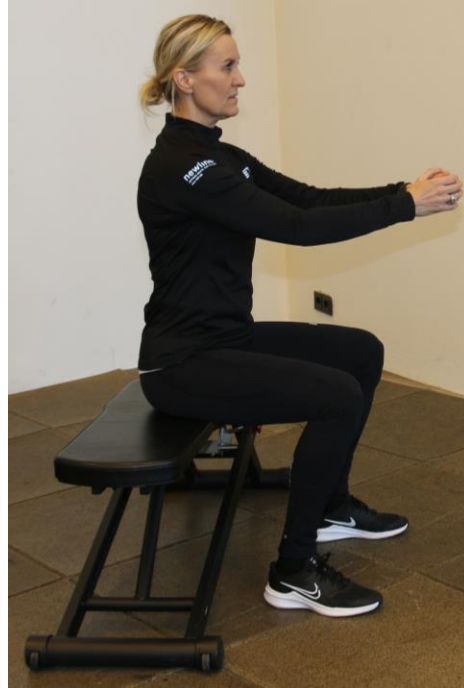
LÆRI



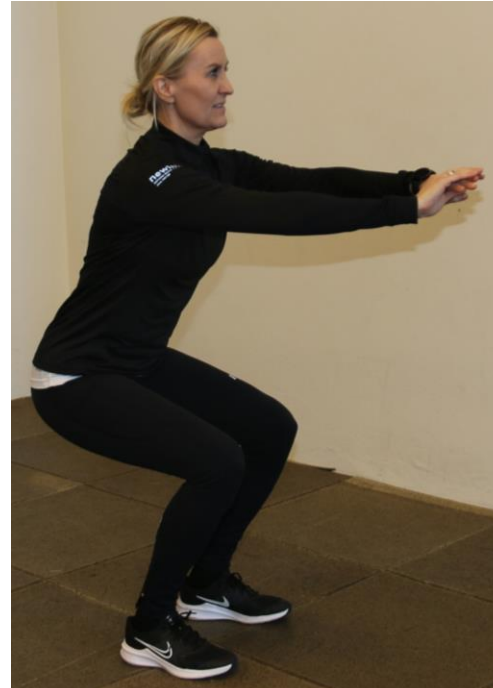
STYRKUR



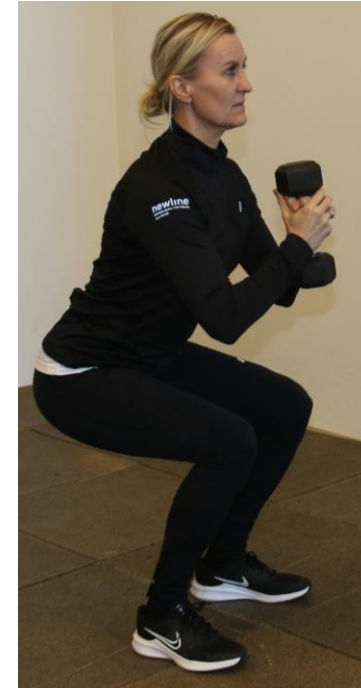
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA Á BEKK



LÆRI

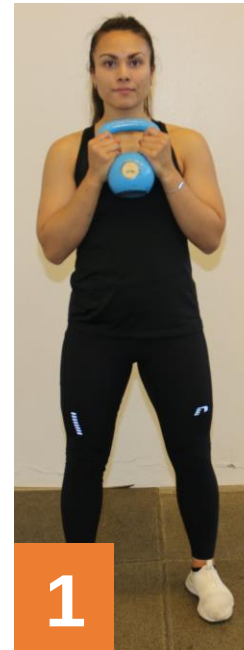
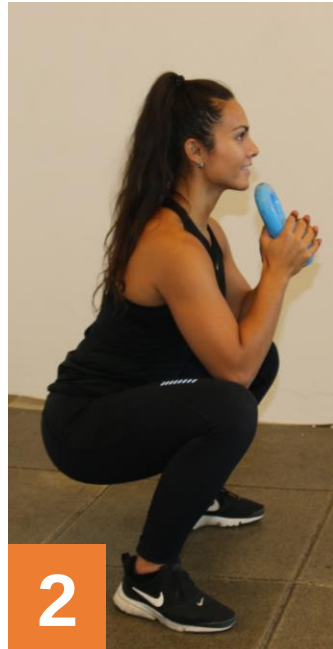
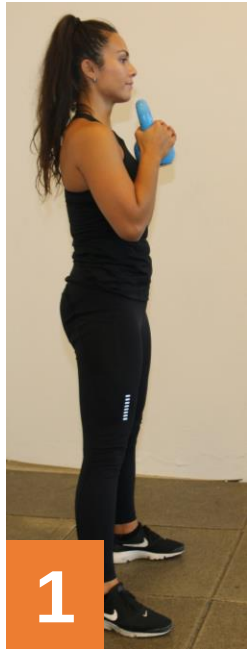
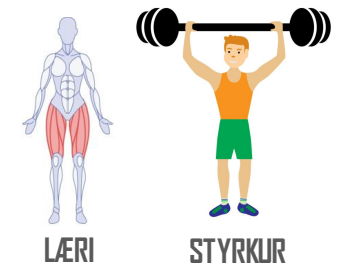


STYRKUR



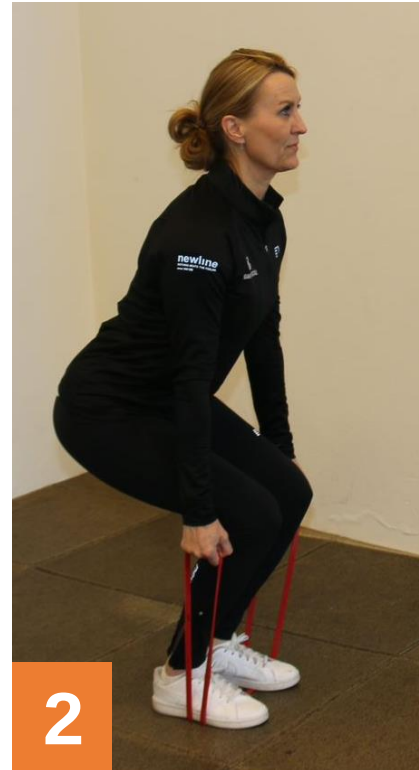
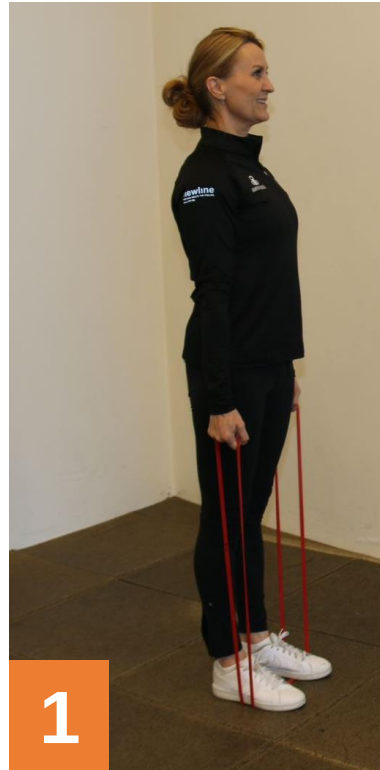
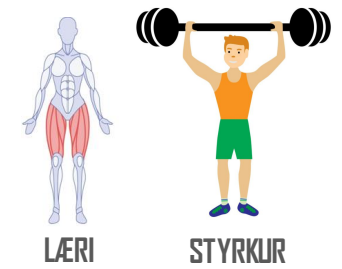
1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA MEÐ KETILBJÖLLU



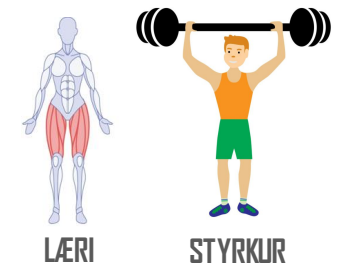
1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU



1. Standa með teygju undir il beggja fóta í uppréttri stöðu
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU Á HNJÁM



1. Staðsetja teygju á hné og standa með axlabreidd á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

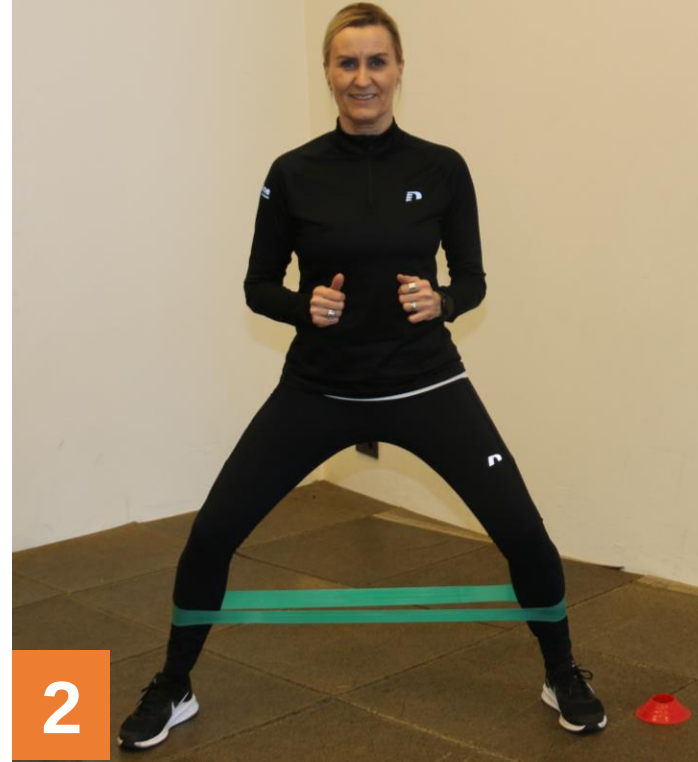
HLIÐAR TEYGJUGANGA



LÆRI



STYRKUR



1. Staðsetja teygju við ökkla
2. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta með beygð hné og beint bak
3. Taka róleg hliðarskref og halda spennu á teygjunni allan tímann

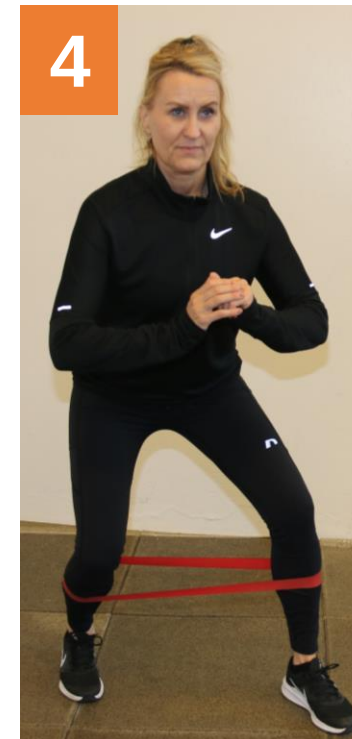
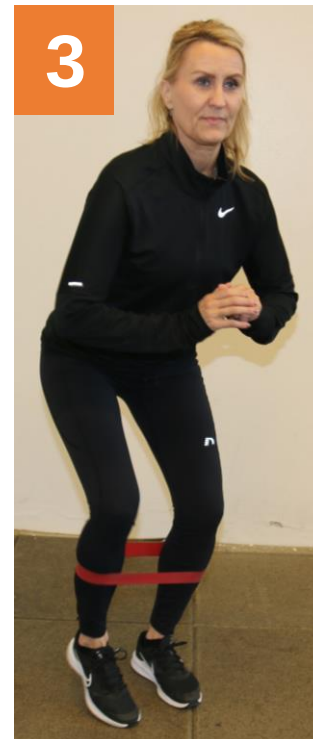
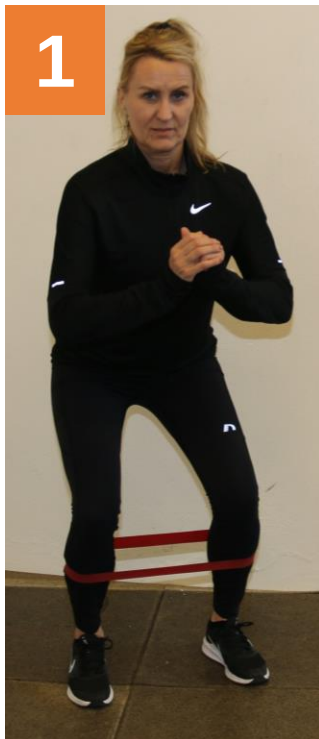
TEYGJUGANGA ÁFRAM



LÆRI

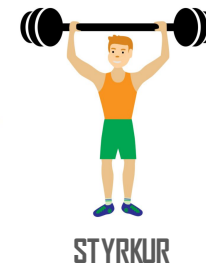


STYRKUR



1. Staðsetja teygju við ökkla
2. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta og beygð hné
3. Taka róleg skref áfram, hægri fótur stígur og vinstri fylgir og öfugt
Passa að halda spennu á teygjunni allan tímann

UTANVERÐ FÓTALYFTA



1. Standa með þunga í nær fótinn og með teygju utan um fjær fótinn
2. Passa að læsa ekki hnjám, gefa örlítið eftir
3. Lyfta beinum fæti með teygjunni til hliðar og finna fyrir utanverðum lærvöðvum og spennu rass. Róleg aðfærsla til baka og endurtaka

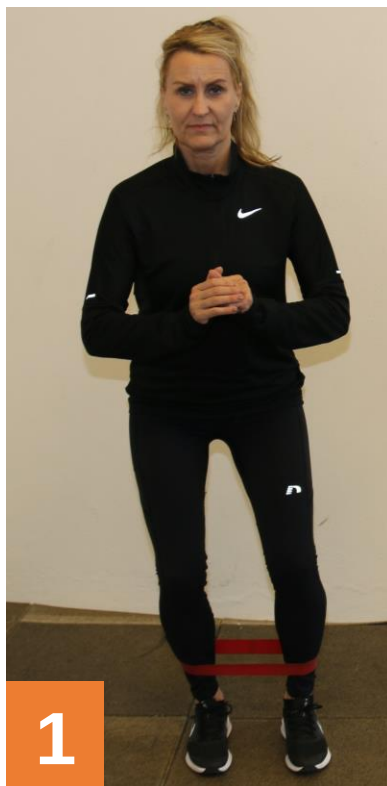
UTANVERÐ FÓTALYFTA MEÐ TEYGJU



LÆRI



STYRKUR



1. Staðsetja teygju á ökkla og standa í annan fótinn
2. Passa að læsa ekki hnjám, gefa örlítið eftir
3. Lyfta beinum fæti með teygjunni til hliðar og finna fyrir utanverðum lærvöðvum og spennu rass. Róleg aðfærsla til baka og endurtaka

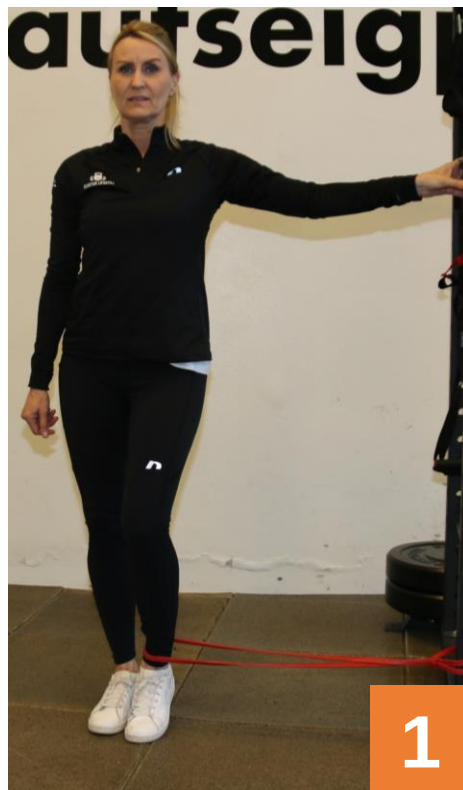
INNANVERÐ FÓTASPYRNA



LÆRI



STYRKUR



1



2

1. Festa teygju í eitthvað og standa með þungan í fjær fót, teygja um ökkla
2. Passa að læsa ekki hnjám, stoðfótur er með smá beygju í hné
3. Færa nær fót til hliðar og að krossa fyrir framan

* Gott að tilla hendinni við. Hægt að auðvelda með því að sleppa teygju.

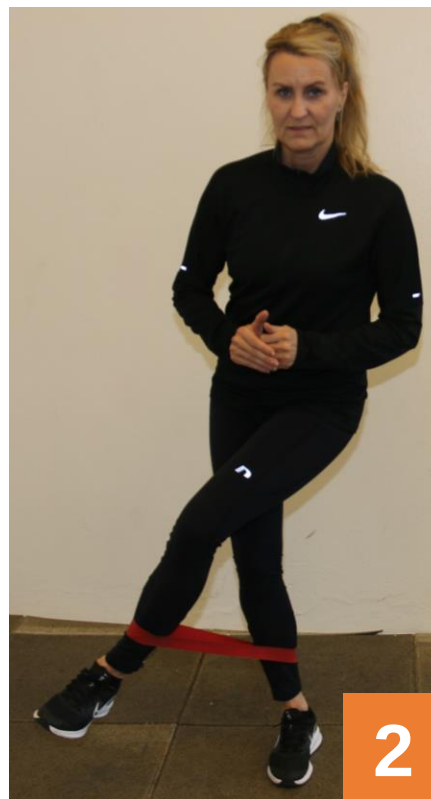
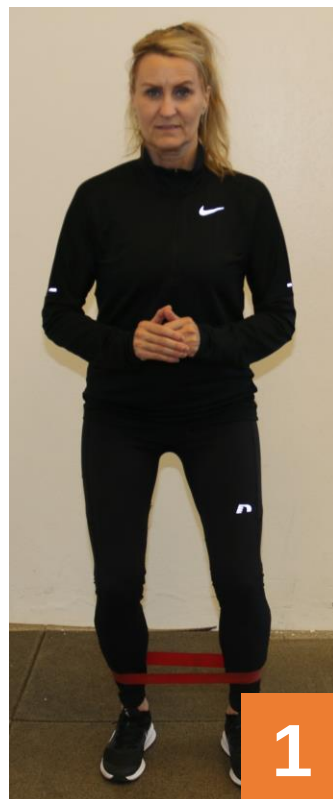
INNANVERÐ FÓTASPYRNA MEÐ TEYGJU



LÆRI



STYRKUR



1. Staðsetja teygju á ökkla og standa í annan fótinn
2. Passa að læsa ekki hnjám, stoðfótur er með smá beygju í hné
3. Draga fótinn til hliðar líkt og að krossa fyrir framan fótinn eða að framkvæma innanverða fótaspyrnu

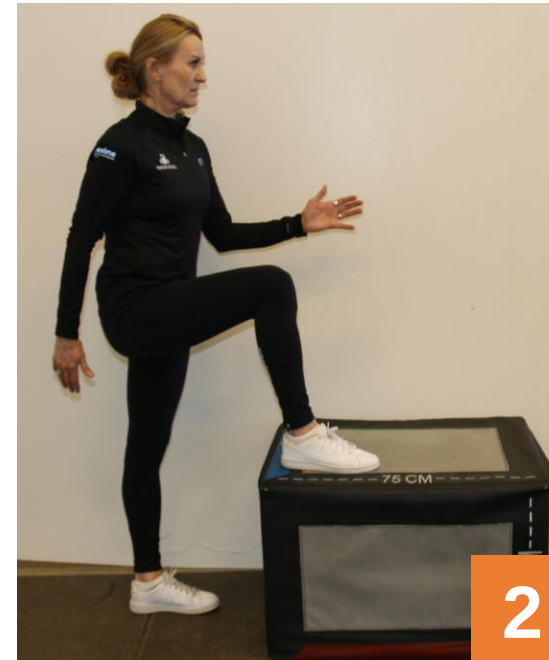
TILLA Á BEKK



LÆRI



STYRKUR



1. Tilla fæti ofan á bekk og saxa með gagnstæðri hendi á móti
2. Stíga aftur niður af kassanum og skipta um fót
3. Endurtaka til skiptis hægri og vinstri fót

* Mis krefjandi eftir hraða og hæð bekksins

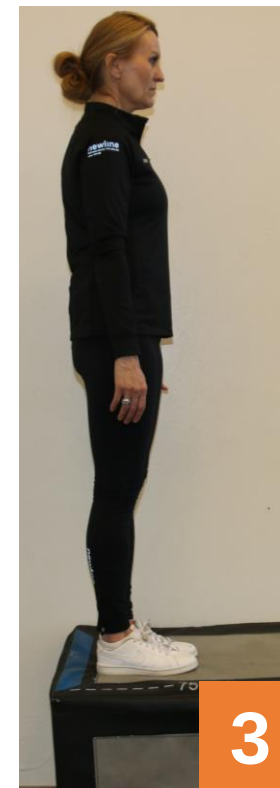
UPPSTIG



LÆRI



STYRKUR



1. Stíga með annan fótinn upp á bekk og færa þungan yfir á þann fót
2. Réttu úr sér ofan á bekknum og stíga með hinn fótinn upp á
3. Stíga aftur niður og endurtaka hreyfinguna hinu megin

* Mis krefjandi eftir hraða og hæð bekkisins

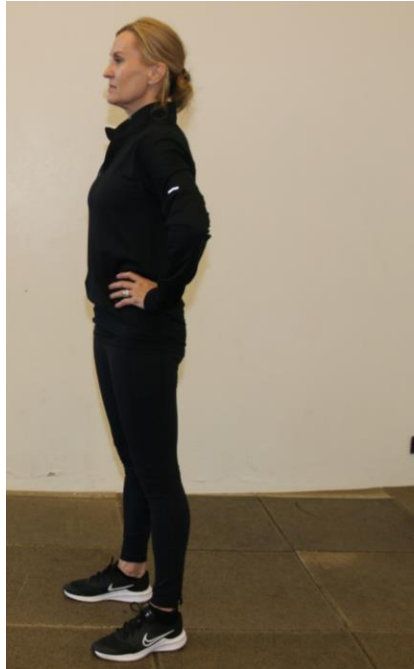
STIFFUR



LÆRI



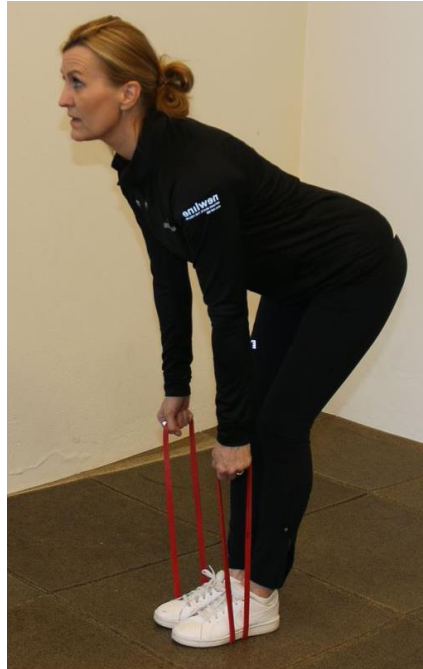
STYRKUR



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

1. Standa með þungann jafn í báðum fótum með stutt bil á milli fóta
2. Passa að læsa ekki hnjám, heldur beygja hné örlítið
3. Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda bakinu beinu í gegnum alla hreyfinguna

STIFFUR MEÐ TEYGJU



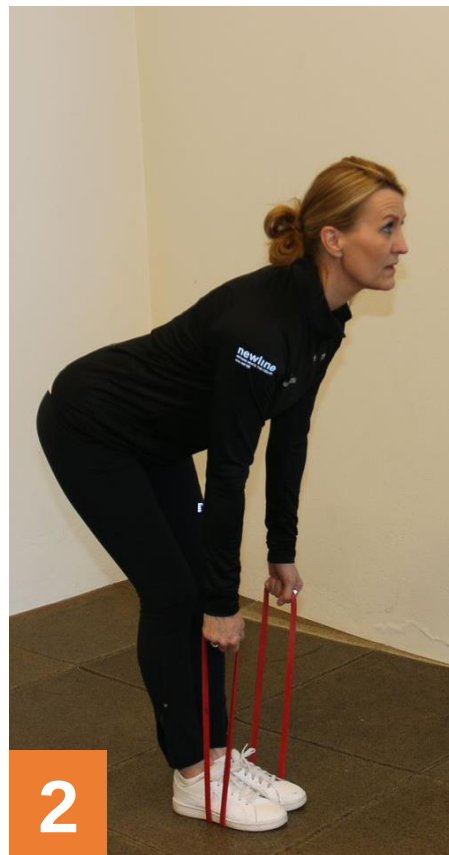
LÆRI



STYRKUR



1



2

1. Standa með teygju undir il beggja fóta með stutt bil á milli fóta
2. Passa að læsa ekki hnjám, heldur beygja hné örlítið
3. Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda bakinu beinu í gegnum alla hreyfinguna

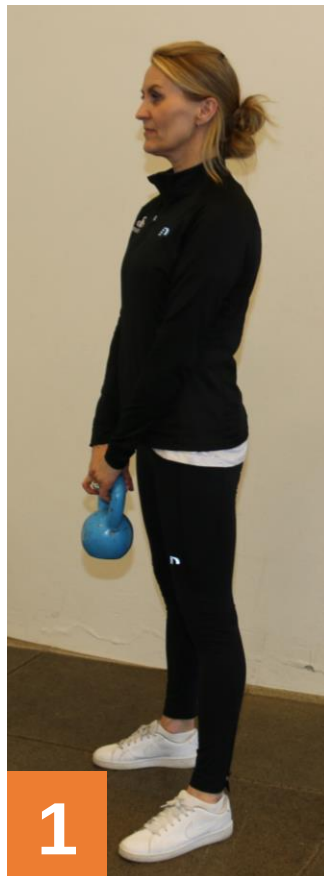
STIFFUR MEÐ LÓÐ



LÆRI

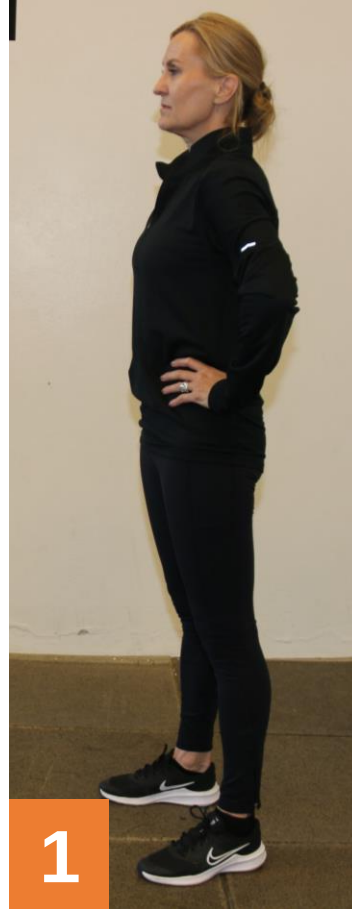
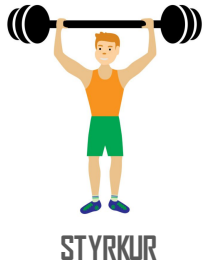


STYRKUR



1. Standa með þungann jafn í báðum fótum með stutt bil á milli fóta
2. Passa að læsa ekki hnjám, heldur gefa örlítið eftir
3. Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda bakinu beinu í gegnum alla hreyfinguna

STIFFUR



1. Standa með þungann jafn í báðum fótum með stutt bil á milli fóta
2. Passa að læsa ekki hnjám, heldur beygja hné örlítið
3. Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda bakinu beinu í gegnum alla hreyfinguna

FLUGVÉL



LÆRI



STYRKUR



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

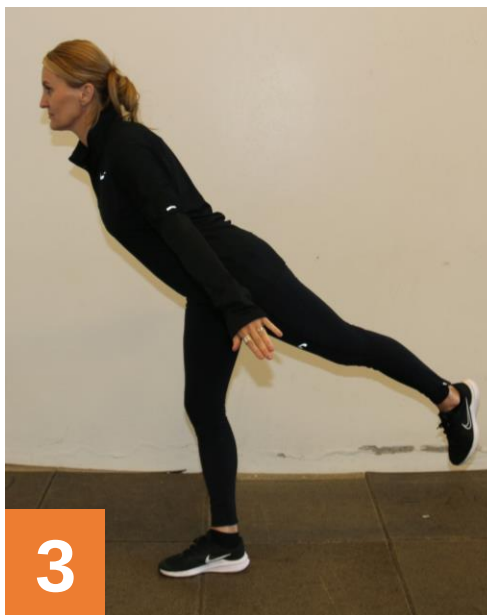
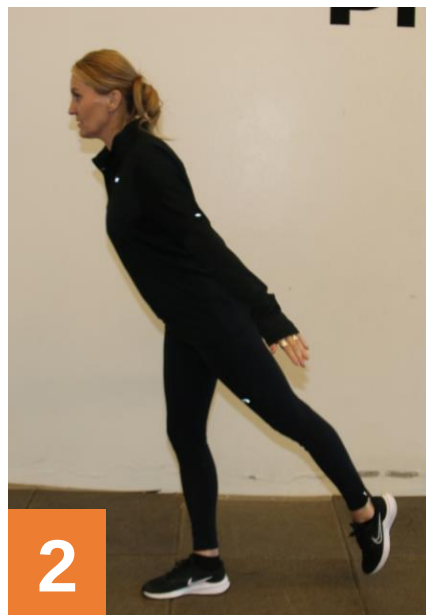
1. Standa á einum fæti
2. Halla brjóstbaki fram og teygja fótinn vel aftur í mjaðmahæð
3. Horfa á ákveðin punkt og setja hendur út til að halda jafnvægi



LÆRI



STYRKUR



1. Standa á einum fæti
2. Halla brjóstbaki fram og teygja fótinn vel aftur í mjaðmahæð
3. Horfa á ákveðin punkt og setja hendur út til að halda jafnvægi

* Hægt að tilla hendi í vegg eða á eitthvað sér til stuðnings

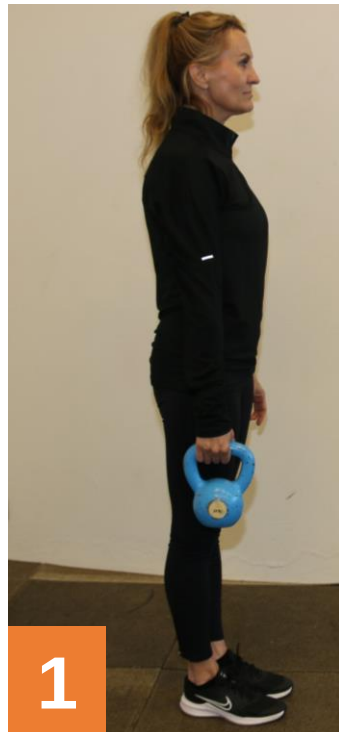
FLUGVÉL MEÐ LÓÐ



LÆRI



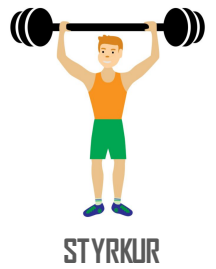
STYRKUR



1. Standa á einum fæti
2. Halla brjóstbaki fram og teygja fótinn vel aftur í mjaðmahæð
3. Horfa á ákveðin punkt til að halda jafnvægi

* Hægt að tilla hendi á eitthvað sér til stuðnings, og fara styttra niður til að einfalda æfinguna

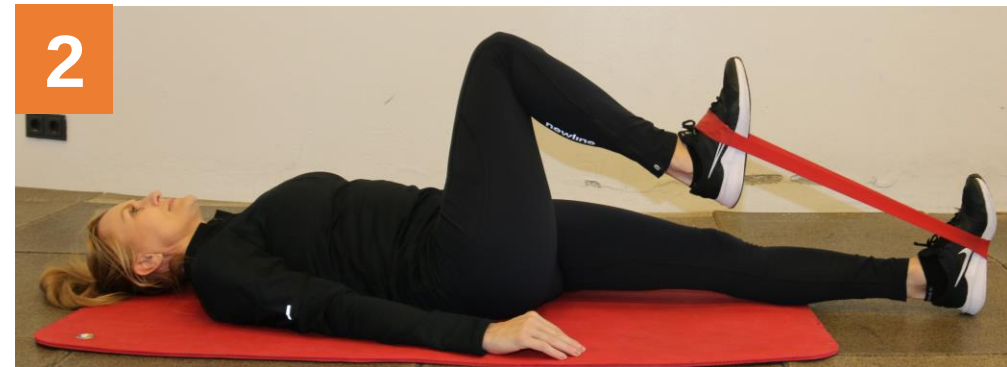
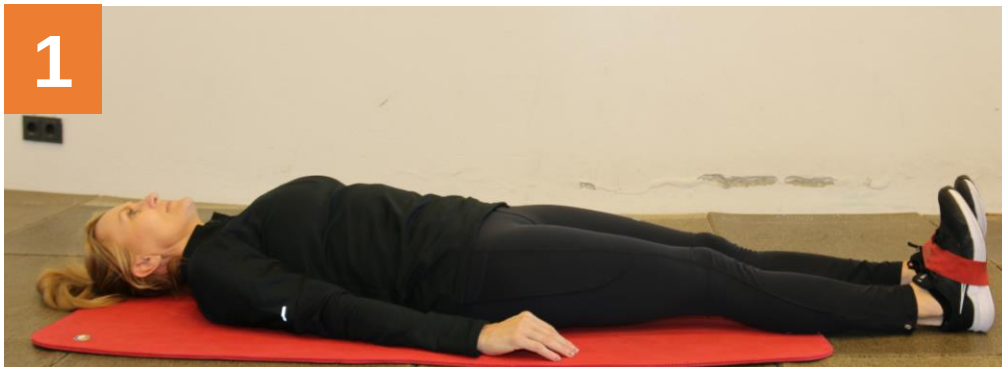
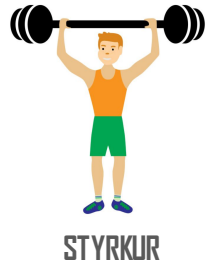
LIGGJANDI 90° FÓTARÉTTUR MEÐ TEYGJU



1. Liggja á baki með fætur uppi við 90° í hné með teygju utan um rist beggja fóta
2. Réttu úr öðrum fætinum þannig að það strekkist vel á teygjunni
3. Halda hinum fætinum í upphafsstöðu á meðan

* Hægt að klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo eða skipta reglulega á milli

LIGGJANDI FÓTARÉTTUR MEÐ TEYGJU



1. Liggja flatur á baki með fætur beinar, teygja utan um rist beggja fóta
2. Beygja annan fótinn og draga hné að bringu, mynda strekking á teygju
3. Halda hinum fætinum niðrí gólfi á meðan

* Hægt að klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo eða skipta reglulega á milli

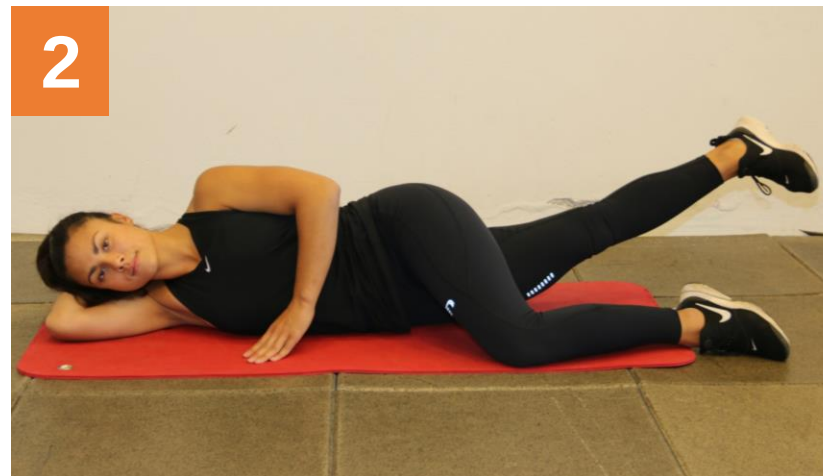
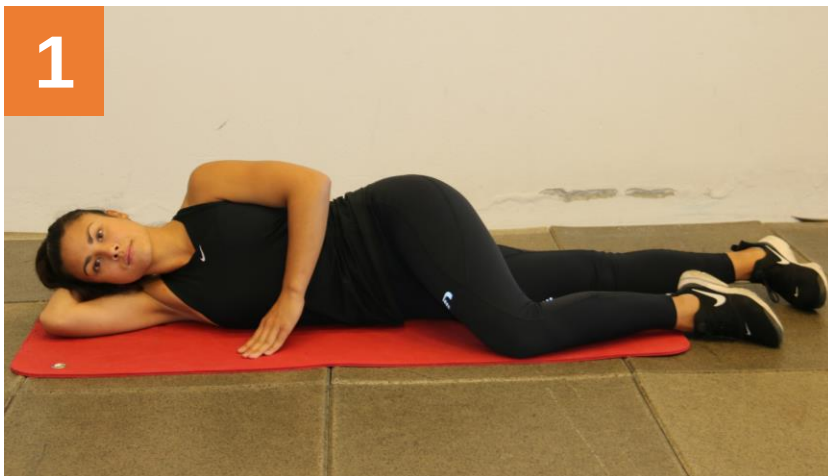
LIGGJANDI FÓTALYFTUR



LÆRI



STYRKUR



1. Liggja á gólfi á hlið með efri fótinn krosslagðan yfir neðri fótinn
2. Neðri fótur skal vera beinn með krepptan ökkla
3. Lyfta skal neðri fæti upp og slaka rólega niður

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

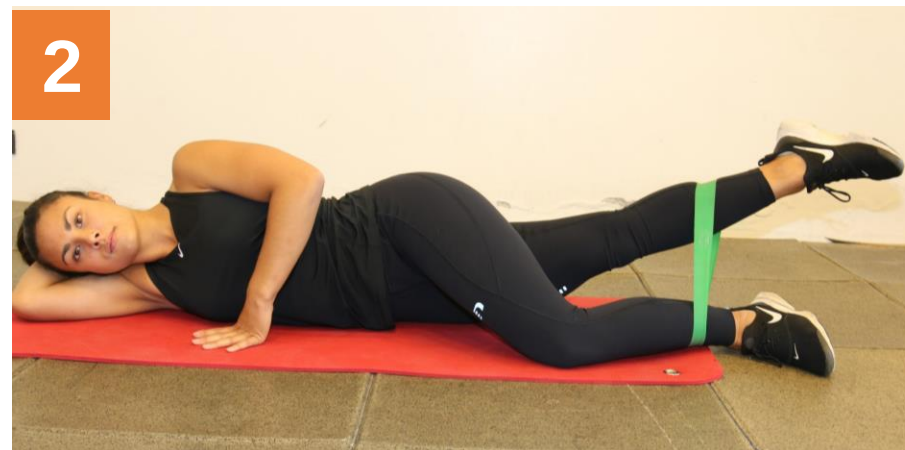
LIGGJANDI FÓTALYFTUR



LÆRI



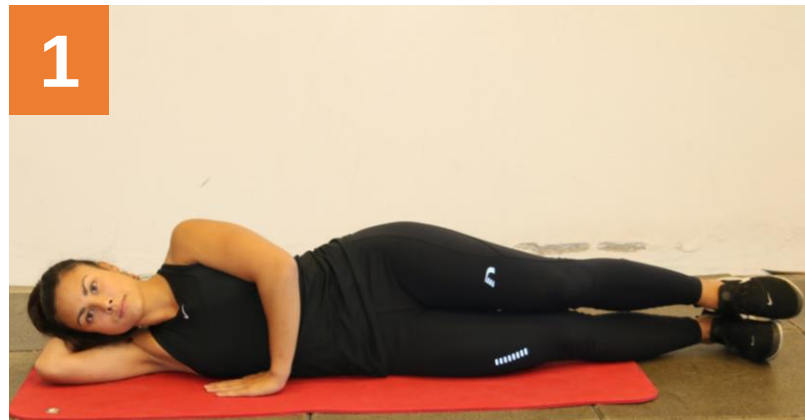
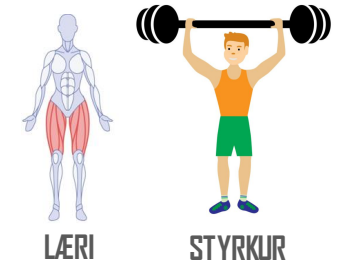
STYRKUR



1. Liggja á gólfi á hlið með efri fótinn krosslagðan yfir neðri fótinn og með teygju utan um ökkla
2. Neðri fótur skal vera beinn með krepptan ökkla
3. Lyfta skal neðri fæti upp og slaka rólega niður

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

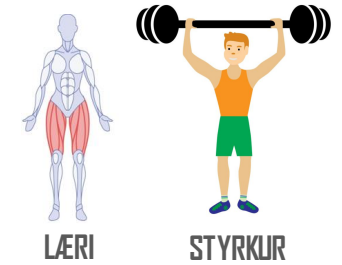
LIGGJANDI FÓTALYFTUR



1. Liggja á gólfi á hlið og hafa mjaðmir, hné og ökklaí beinni línu
2. Efri fótur skal vera beinn með krepptan ökkla
3. Lyfta skal efri fæti upp og slaka rólega niður

* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

LIGGJANDI FÓTALYFTUR MEÐ TEYGJU



1. Liggja á gólfi á hlið með teygju utan um ökkla
2. Efri fóttur skal vera beinn með krepptan ökkla
3. Lyfta skal efri fæti upp og slaka rólega niður

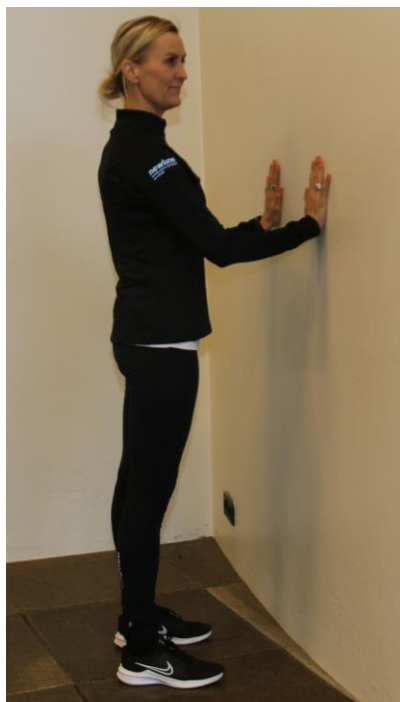
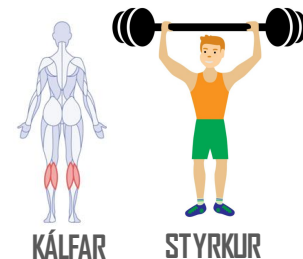
* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið



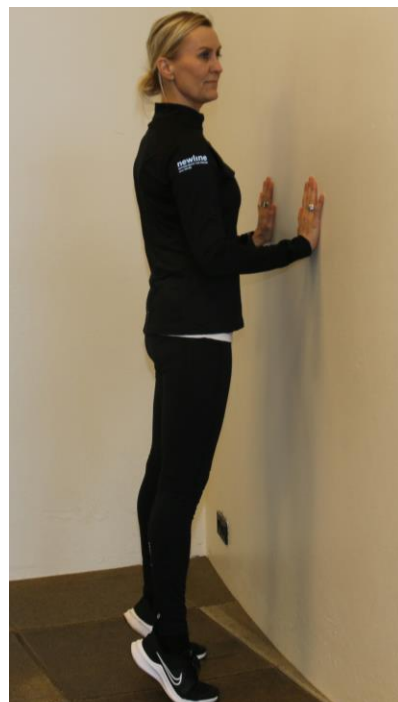
KÁLFAR



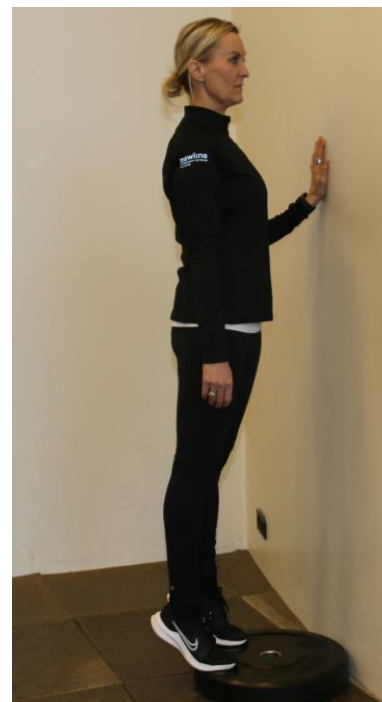
KÁLFALYFTUR



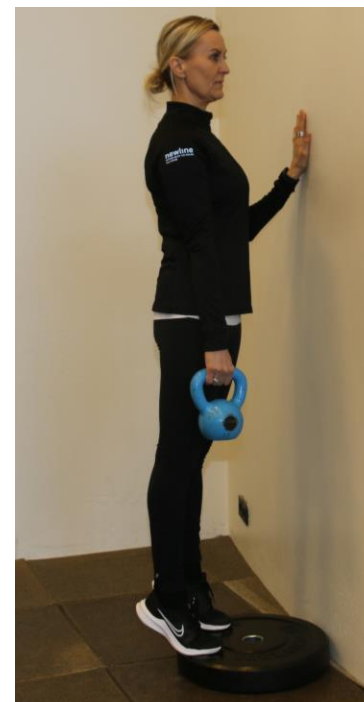
Upphafsstaða



Létt



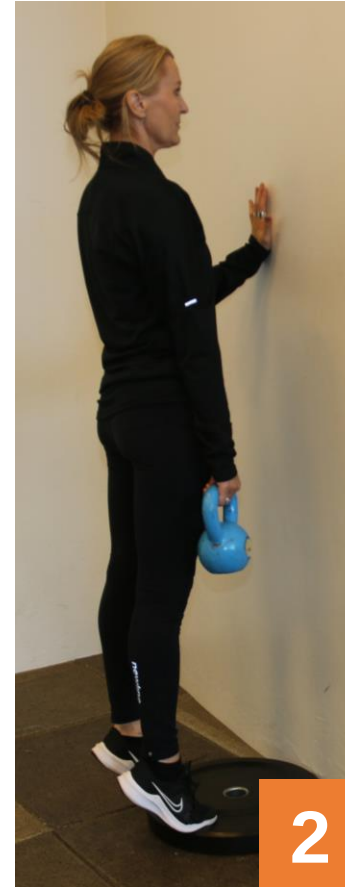
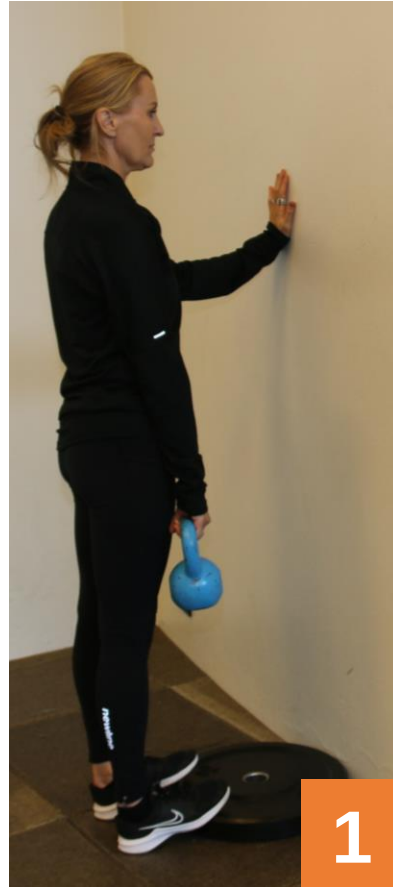
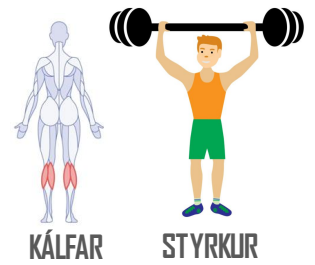
Miðlungs



Erfitt

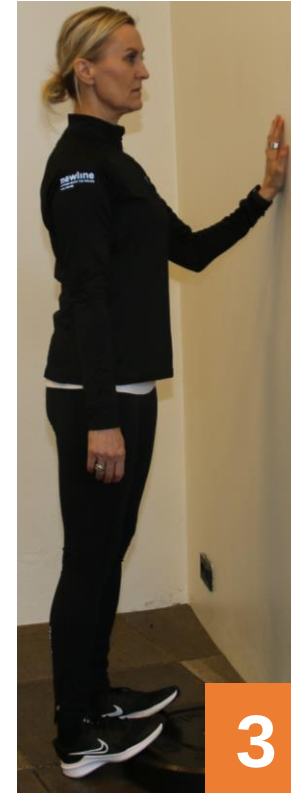
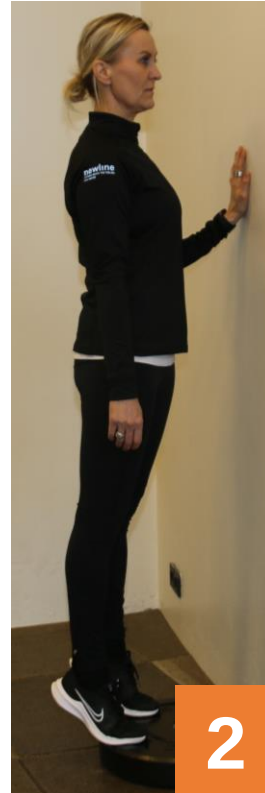
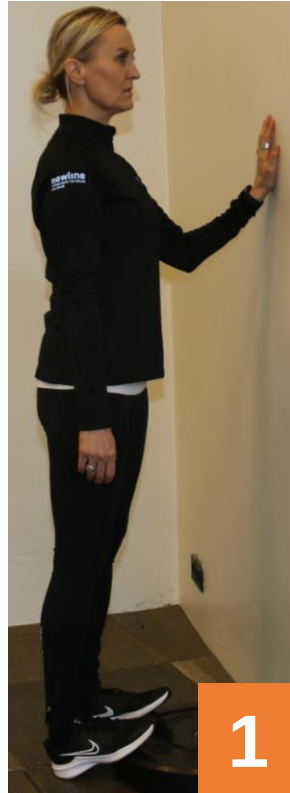
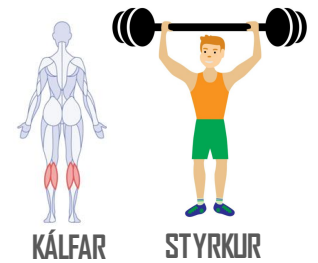
1. Standa á gólfi eða upphækkun með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta hælum sem hæðst upp frá gólfi og spenna kálfavöðva
3. Slaka rólega alla leið niður

KÁLFALYFTUR MEÐ LÓÐ



1. Standa á gólfi eða upphækkun með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta hælum sem hæðst upp frá gólfi og spenna kálfavöðva
3. Slaka rólega alla leið niður og endurtaka

KÁLFALYFTUR MEÐ UPPHÆKKUN

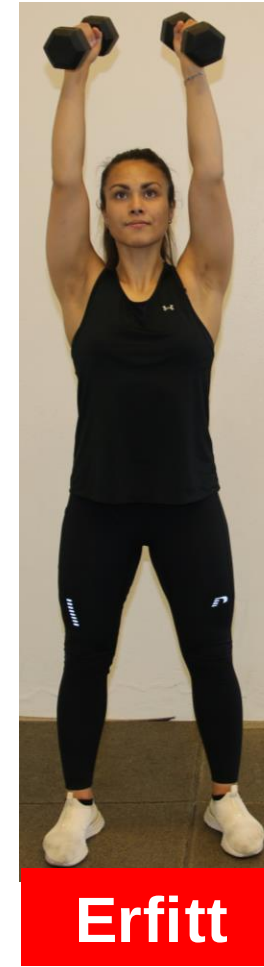
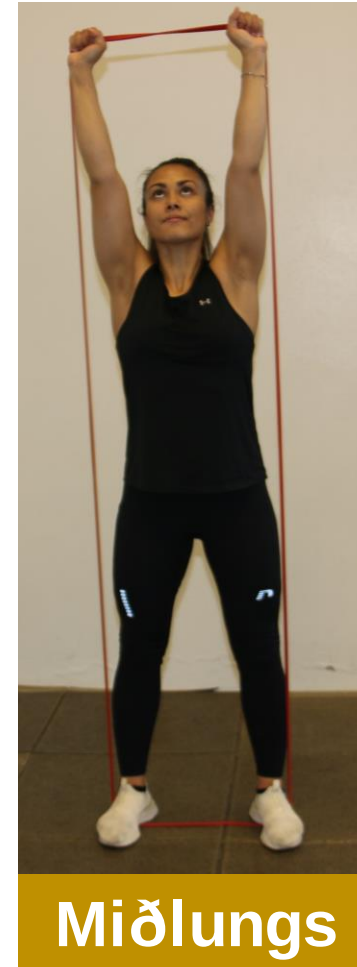
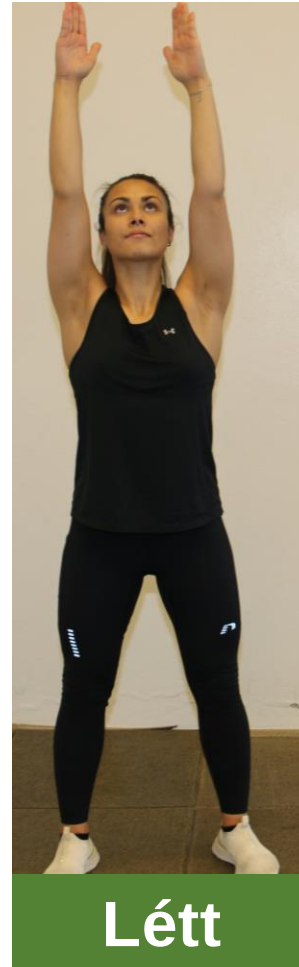


1. Standa á upphækkun með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta hælum sem hæðst upp frá gólfi og spenna kálfavöðva
3. Slaka rólega alla leið niður og endurtaka



ALHLIÐA STYRKTAÐÆFINGAR

THRUSTER

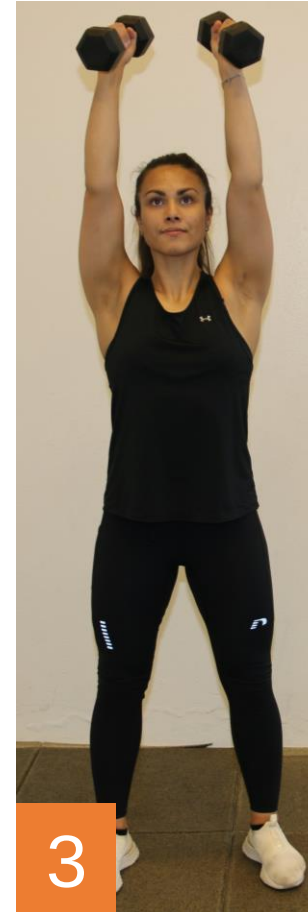
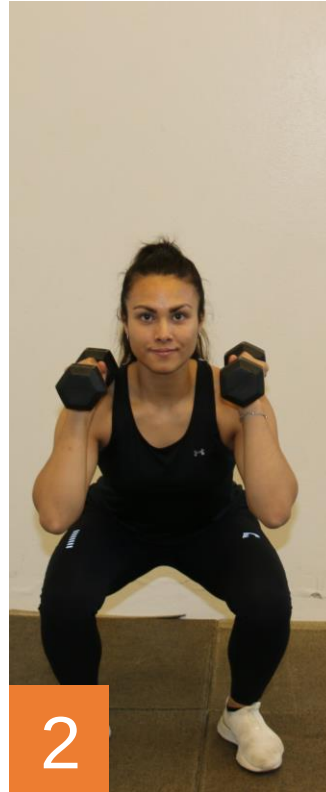


1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og framkvæma hnébeygju
3. Á sama tíma og spyrnt er upp er framkvæmd axlarlyfta

THRUSTER

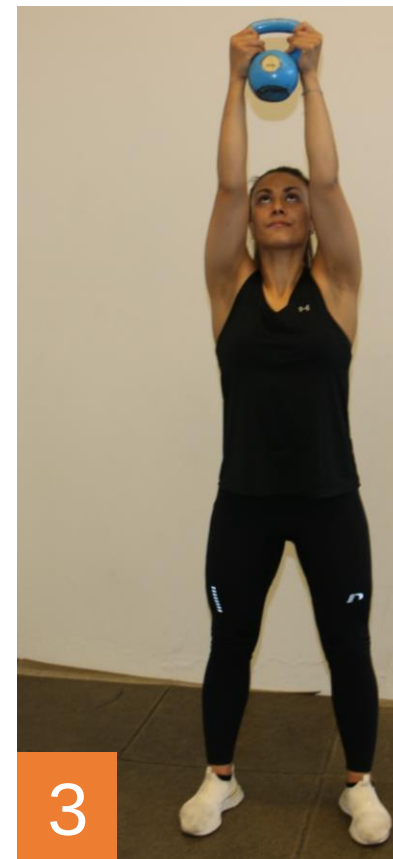
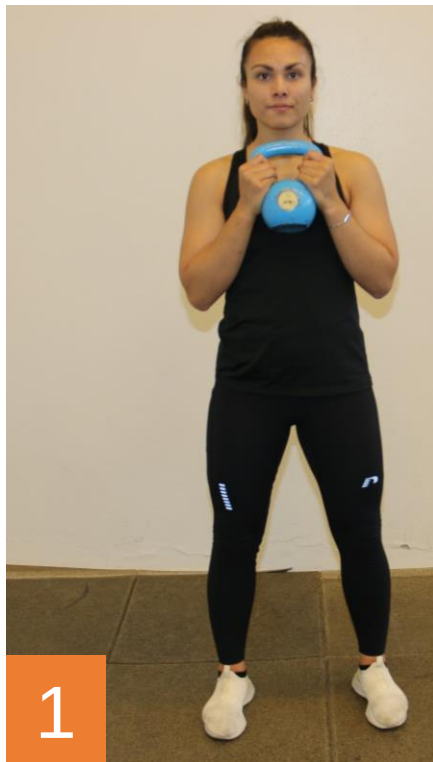


ALHLÍDA



1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og framkvæma hnébeygju
3. Á sama tíma og spyrnt er upp er framkvæmd axlarlyfta

THRUSTER MEÐ KETILBJÖLLU

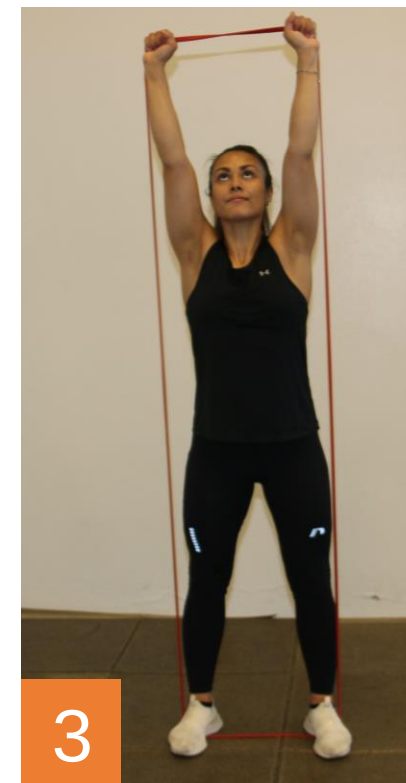
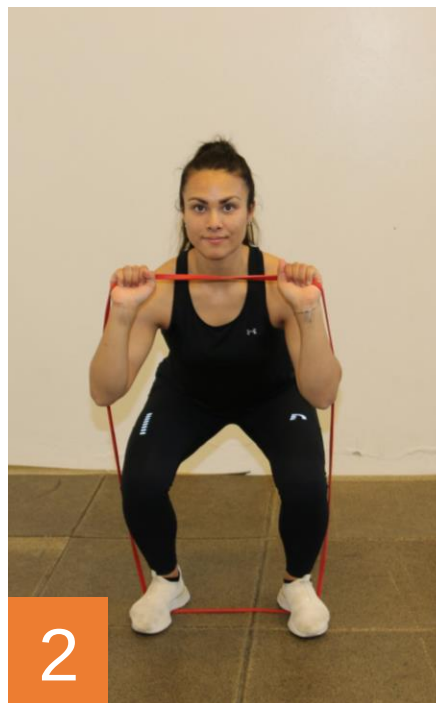
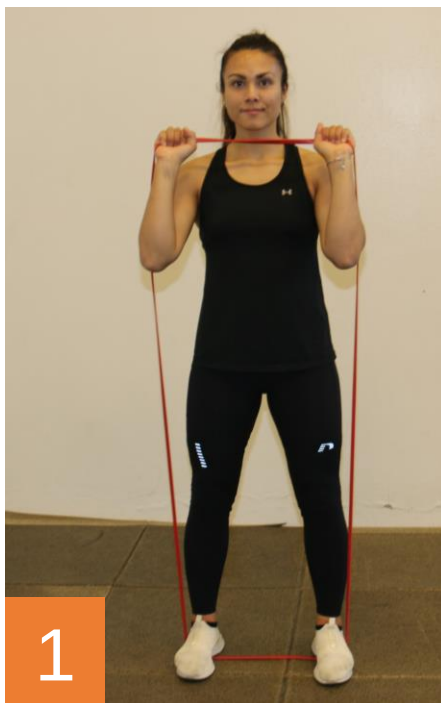


1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og framkvæma hnébeygju
3. Á sama tíma og spyrnt er upp er framkvæmd axlarlyfta

THRUSTER MEÐ TEYGJU



ALHLÍÐA

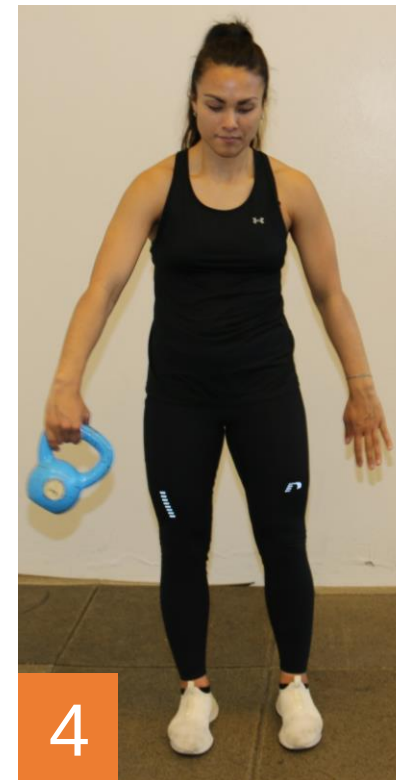
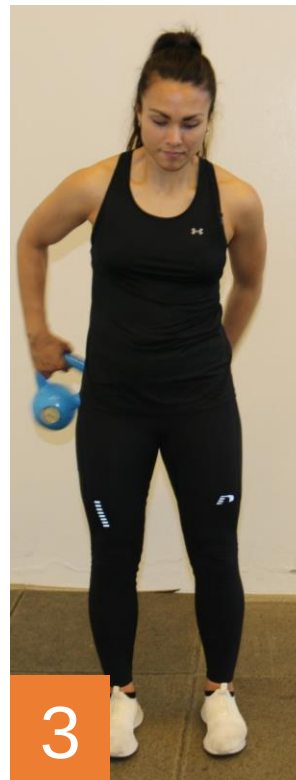
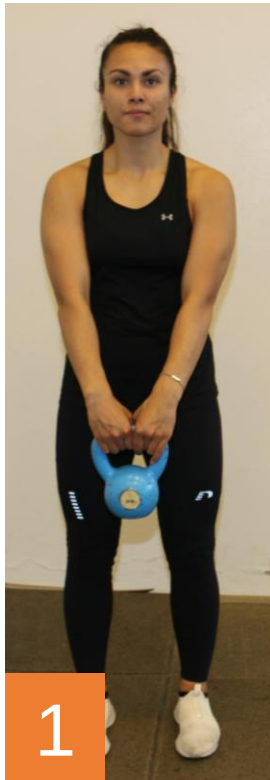


1. Standa með teygju undir il beggja fóta með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og framkvæma hnébeygju
3. Á sama tíma og spyrnt er upp er framkvæmd axlarlyfta

HRINGINN Í KRINGUM HNÖTTINN

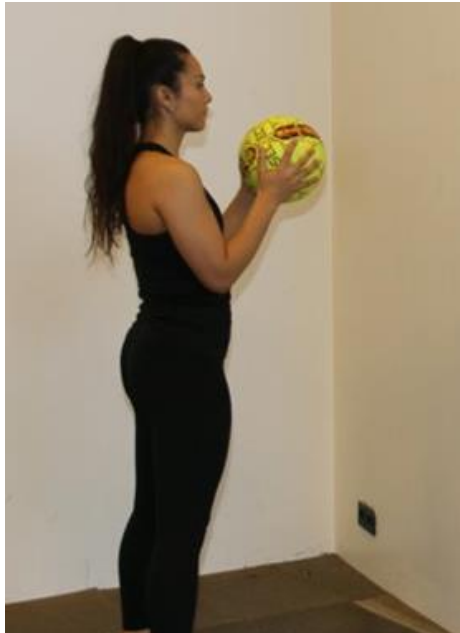


ALHLÍDA

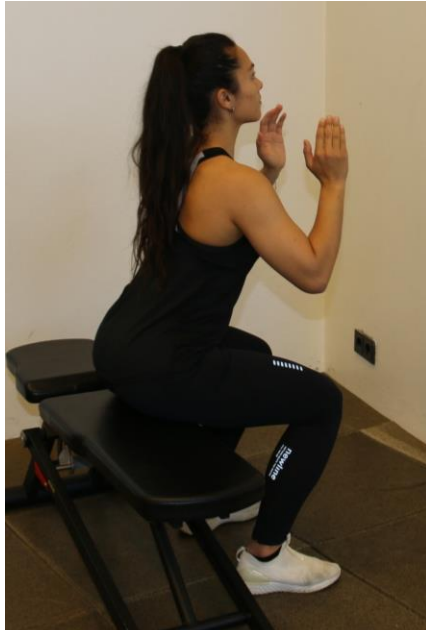


1. Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Spenna kvið og fær ketilbjölluna hringinn í kringum líkamann
3. Notað eina hendi og skipta fyrir framan og aftan bak

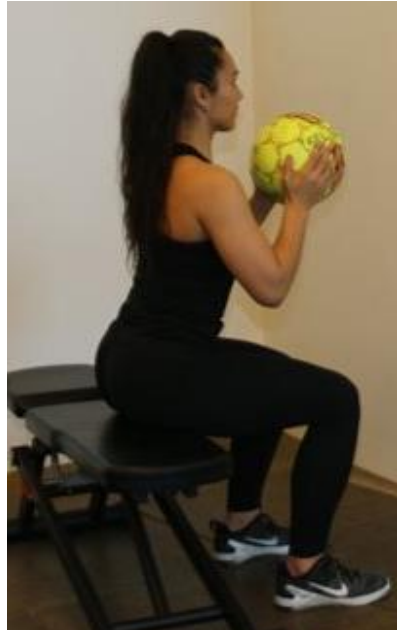
VEGGJABOLTI



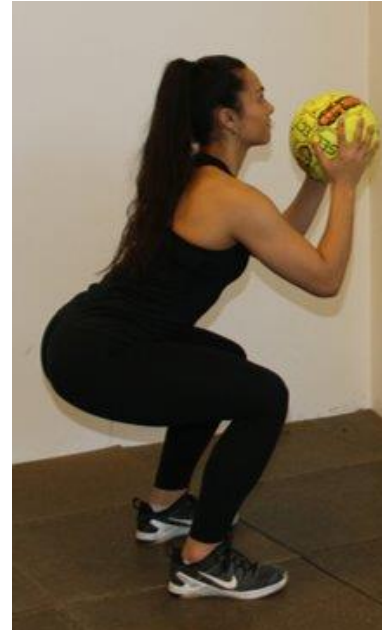
Upphafsstaða



Létt



Miðlungs

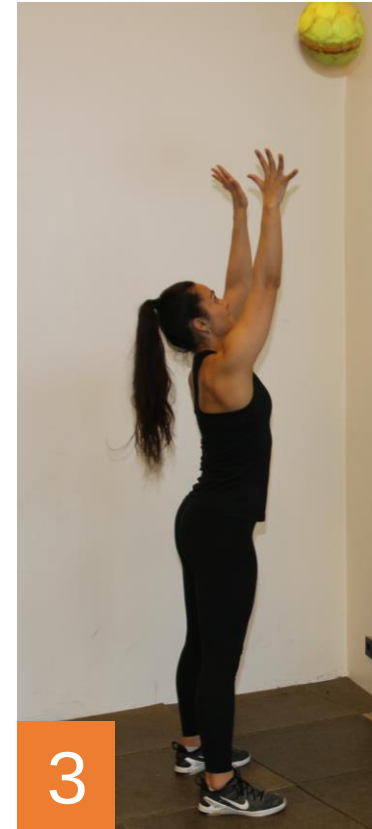
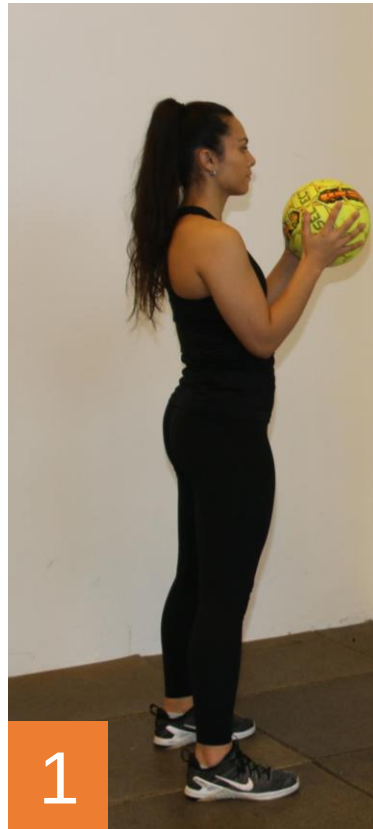


Erfitt



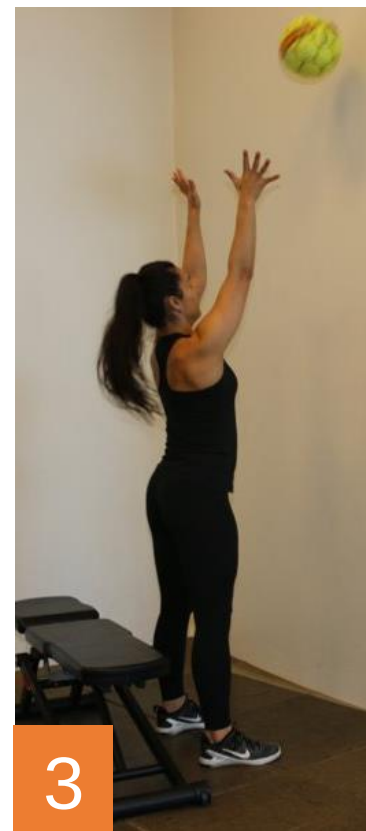
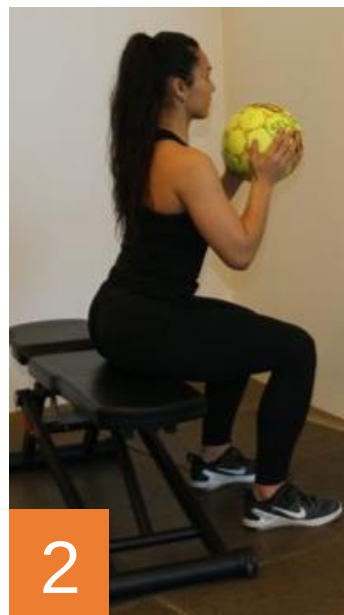
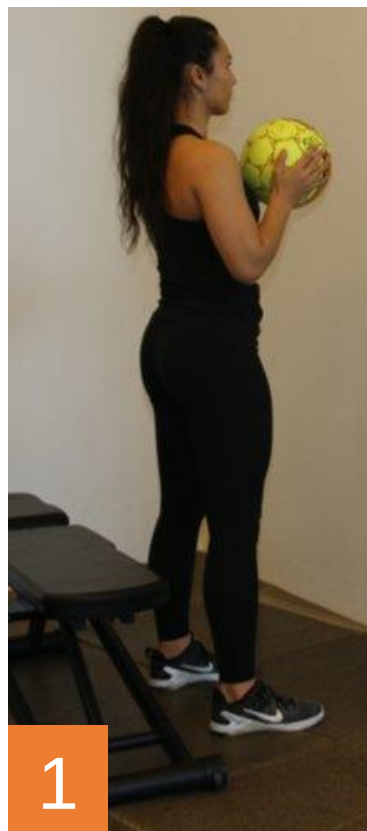
1. Beygja hné eins og verið sé að setjast niður
2. Halda uppréttu baki og halda á bolta í brjósthæð
3. Spyrna sér upp á sama tíma og kastað er boltanum í vegginn og grípa á leiðinni niður í næstu endurtekningu

VEGGJABOLTI



1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta með bolta við brjóstkassa
2. Beygja sig niður í hnébeygju og spyrna sér upp
3. Við uppspyrnu skal kasta boltanum á sama tíma í vegginn og grípa á leiðinni niður í næstu endurtekningu

VEGGJABOLTI MEÐ BEKK



1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta með bolta við brjóstkassa
2. Beygja sig niður í hnébeygju og spyrna sér upp
3. Við uppspyrnu skal kasta boltanum á sama tíma í vegginn og grípa á leiðinni niður í næstu endurtekningu