



ÆFINGAR MEÐ TEYGJU

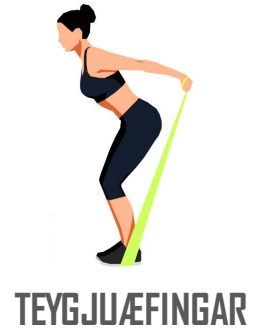
Æfingar með teygju skiptist í

Stórar teygjur



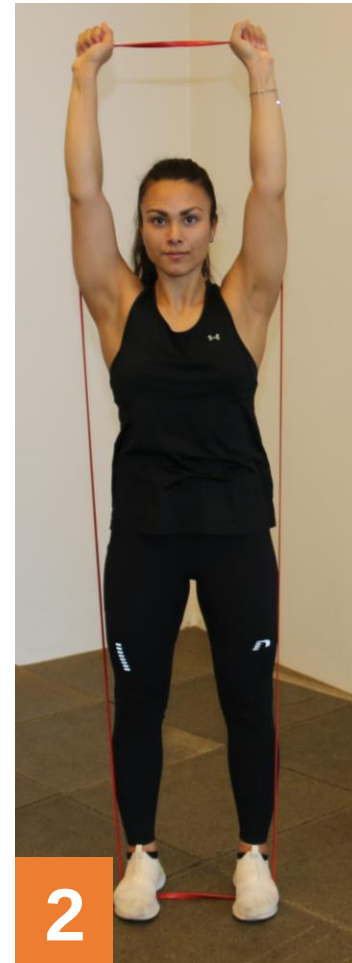
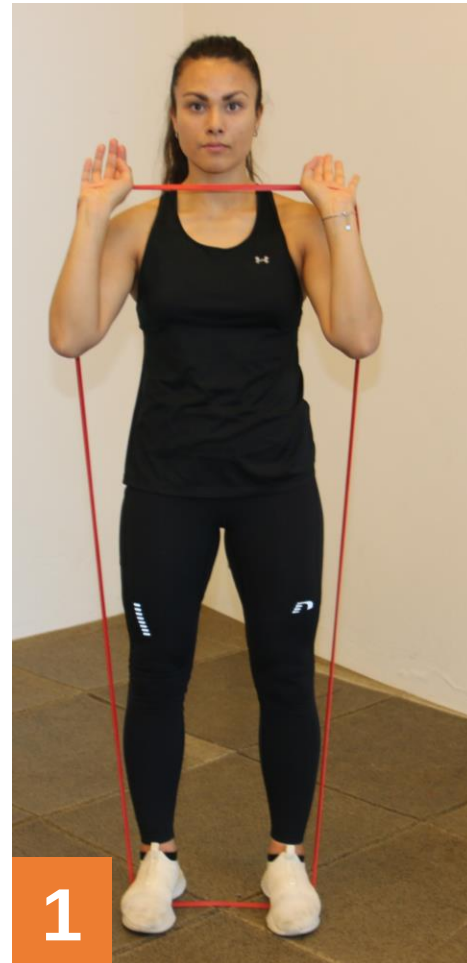
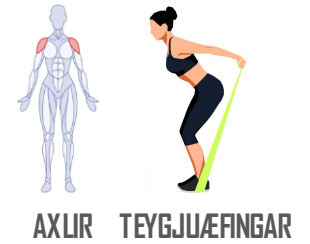
Litlar teygjur





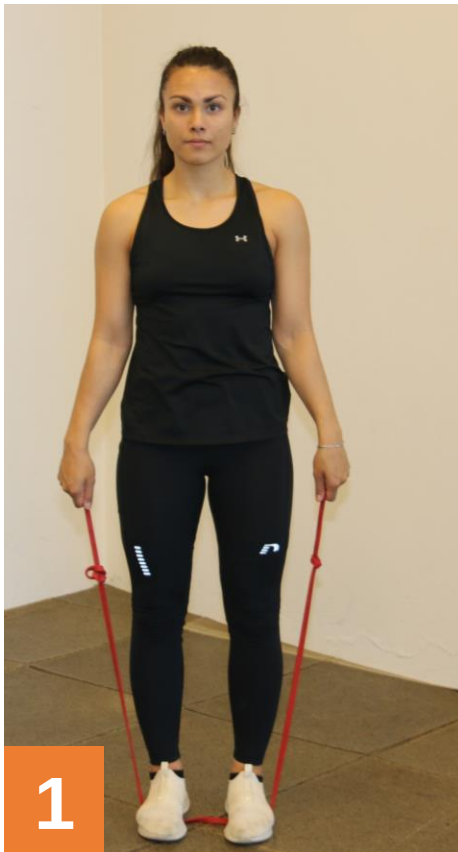
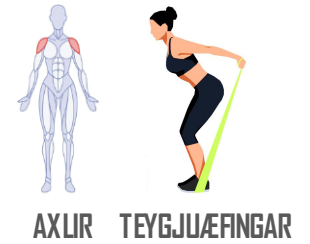
ÆFINGAR MEÐ STÓRA TEYGJU

AXLAPRESSA MEÐ TEYGJU



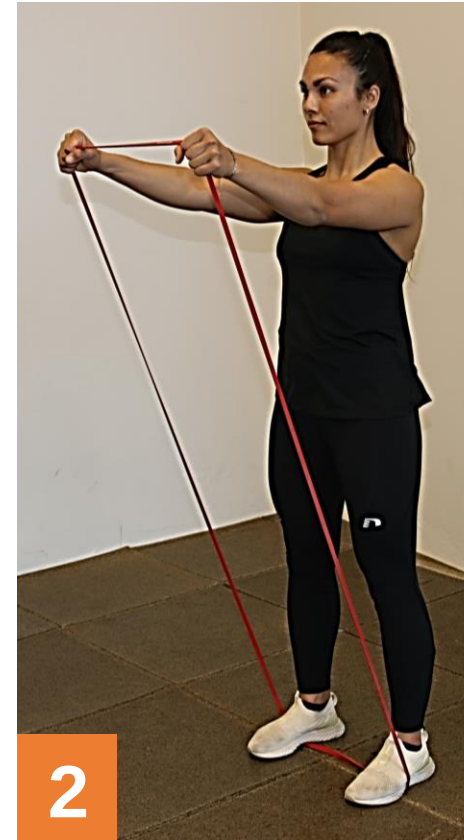
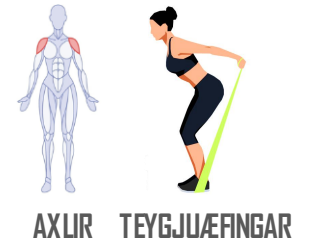
1. Standa með teygju undir iljum, halda í teygju þannig að lófar snúa upp
2. Upphafsstaða með hendur í axlarhæð fyrir framan brjóstkassann
3. Réttu úr olnbogum og hendur fara fyrir ofan höfuð

HLIÐAR AXLARLYFTUR MEÐ TEYGJU



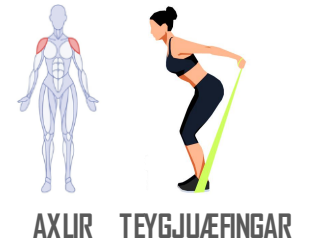
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Lyfta beinum höndum hliðar við líkamann í axlarhæð
3. Hafa slakar axlir, og róleg færsla að líkama í upphafsstöðu

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

UPP TOG MEÐ TEYGJU



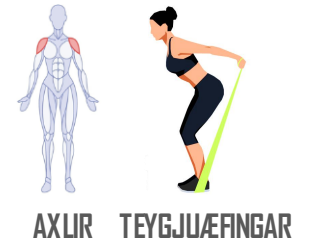
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Framkvæma tog upp að höku þar sem olnbogar leiða hreyfinguna
3. Draga olnboga hátt upp, spenna kvið, og róleg hreyfing til baka

HLIÐAR AÐFÆRSLA ROTATOR CUFF



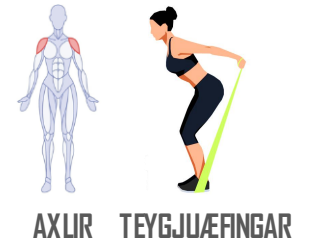
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða er með olnboga í 90° og framhandlegg úr frá líkama
3. Draga hendi að líkama og passa að halda upphandlegg þétt við líkama. Hreyfingin fer í gegnum axlarlið

HLIÐAR FRÁFÆRSLA ROTATOR CUFF



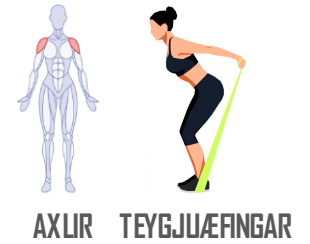
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða er með olnboga í 90° og hendi fyrir framan líkama
3. Draga hendi frá líkama og passa að halda upphandlegg þétt við líkama. Hreyfingin fer í gegnum axlarlið

NIÐUR ROTATOR CUFF SNÚNINGUR



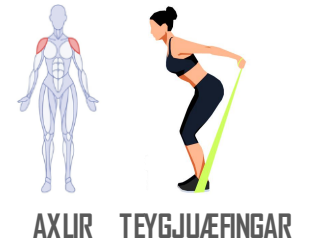
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er með olnboga í 90° í axlarhæð
3. Framkvæma snúning í axlarlið niður í axlarhæð og aftur upp

UPP ROTATOR CUFF SNÚNINGUR



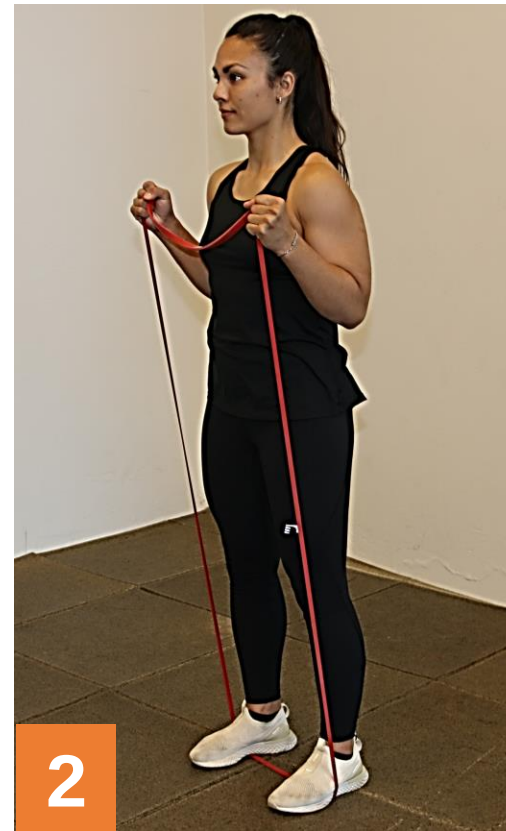
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er í axlarhæð með olnboga í 90°
3. Framkvæma snúning í axlarlið upp og aftur niður

90° CUFF SNÚNINGUR



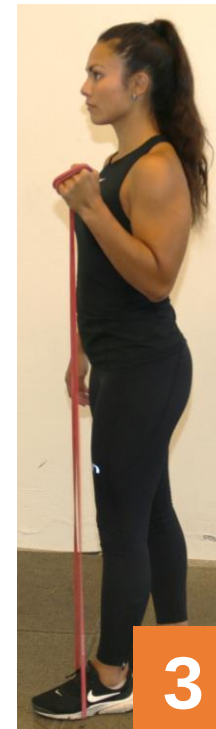
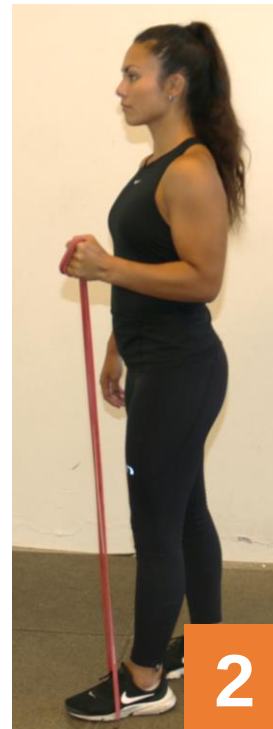
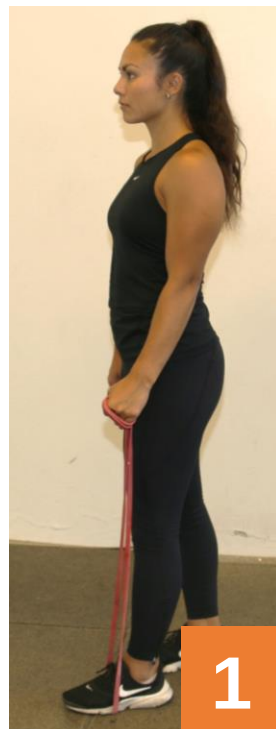
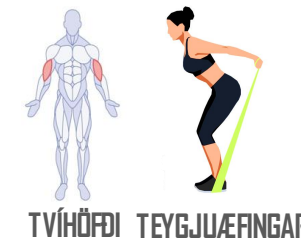
1. Standa upprétt við hlið teygjunnar sem er fest í eitthvað
2. Upphafsstaða handar er með olnboga í 90° í axlarhæð
3. Framkvæma snúning í axlarlið niður fyrir axlir og halda 90° og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ TEYGJU



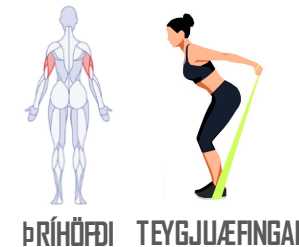
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Upphandleggir kjurrir við líkama, lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða og rólega til baka í upphafsstöðu

TVÍHÖFÐAKREPPA MEÐ TEYGJU Í EINNI HENDI



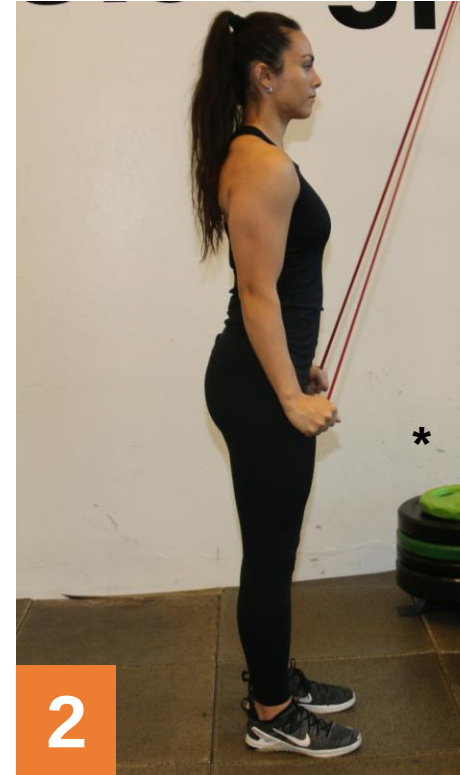
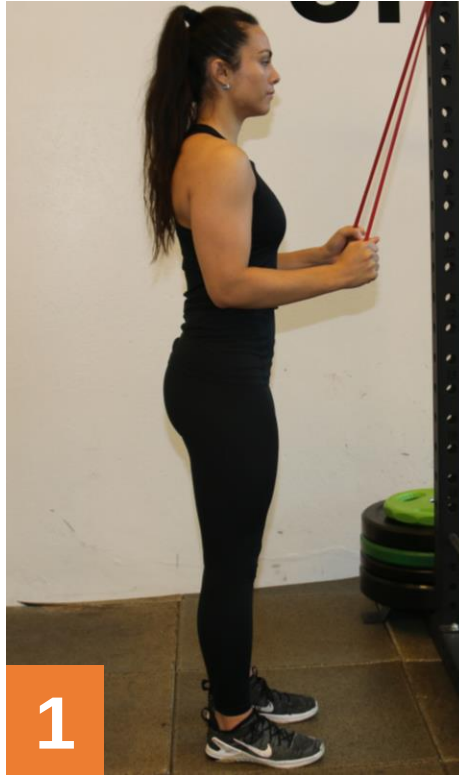
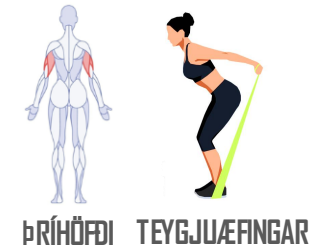
1. Standa upprétt með teygju undir iljum
2. Upphandleggur kjurr við líkama, lyfta framhandlegg upp að öxlum
3. Spenna tvíhöfða í efstu stöðu og rólega til baka

ÞRÍHÖFÐARÉTTA YFIR HÖFUÐ MEÐ TEYGJU



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

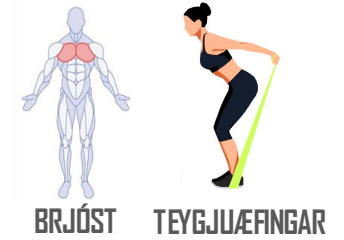
ÞRÍHÖFÐARÉTTA MEÐ TEYGJU



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

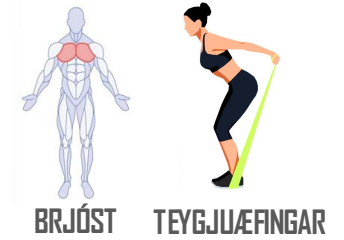
* Erfiðleikastig fer eftir stífleika teygjunnar

STANDANDI BEKKPRESSA MEÐ TEYGJU



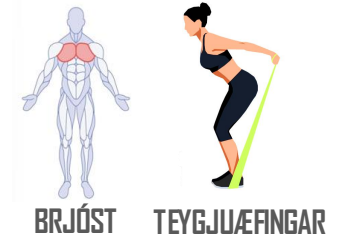
1. Liggja á flötum bekk eða á gólfi með hendur upp í loft
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa lóð í línu við brjóstkassann
3. Við útöndun pressa lóðum upp í upphafsstöðu

BEKKPRESSA MEÐ TEYGJU



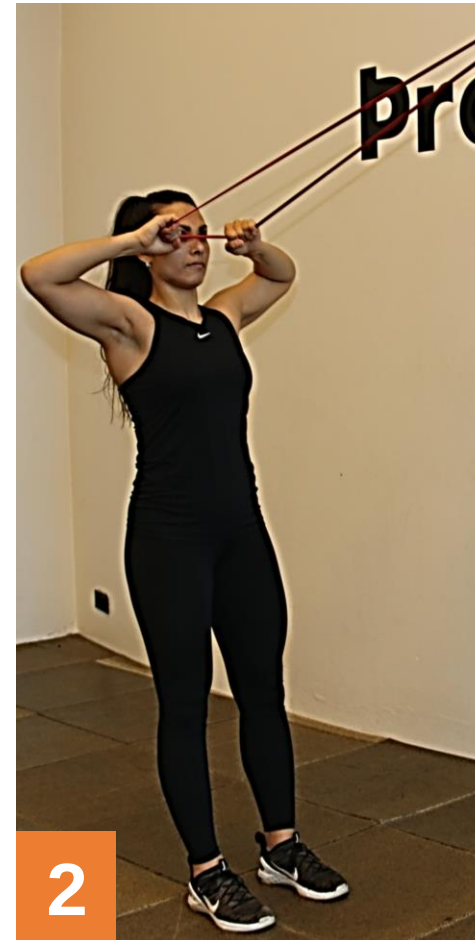
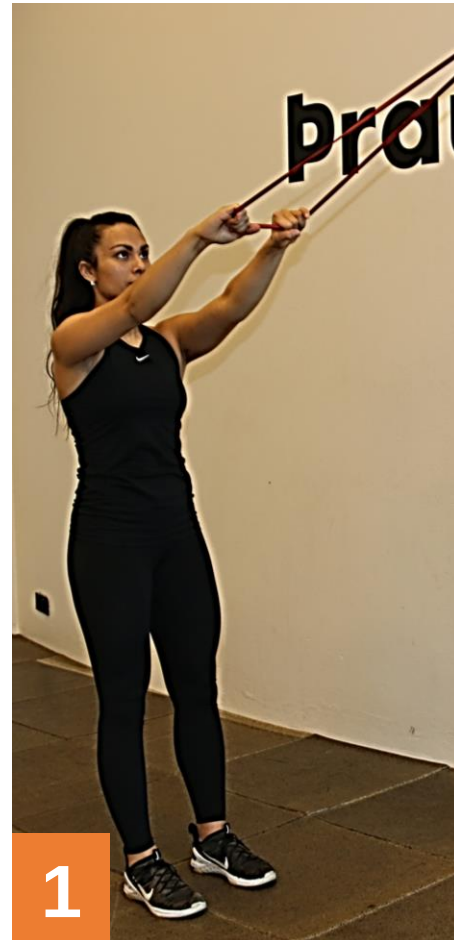
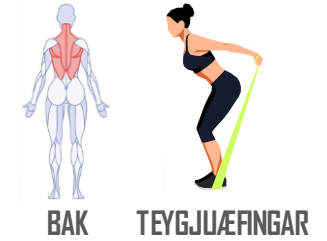
1. Liggja á bekk eða á gólfi, hendur upp í loft, teygjan er undir herðablöðum
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa hendur í línu við brjóstkassa
3. Við útöndun pressa höndum upp í upphafsstöðu

BEKKPRESSA MEÐ TEYGJU



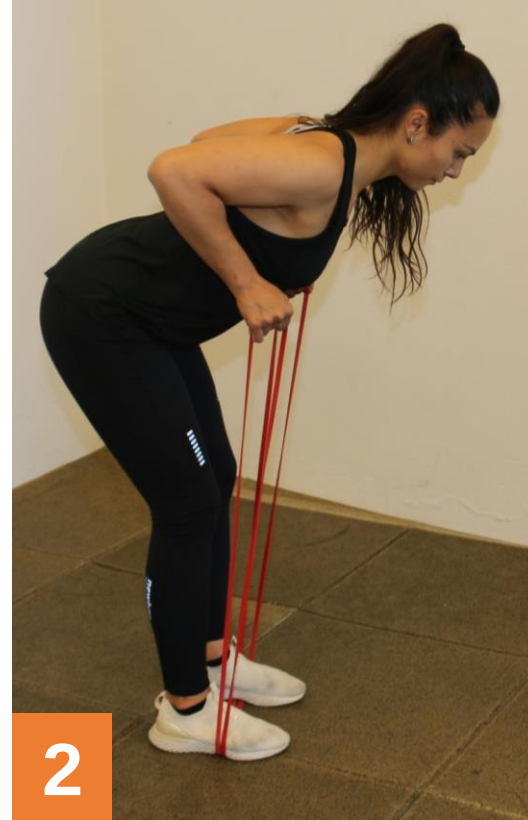
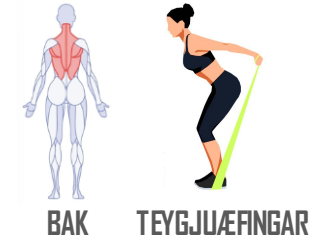
1. Liggja á bekk eða á gólfi, hendur upp í loft, teygjan er undir herðablöðum
2. Beygja olnboga í átt að gólfi, hafa hendur í línu við brjóstkassa
3. Við útöndun pressa höndum upp í upphafsstöðu

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

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

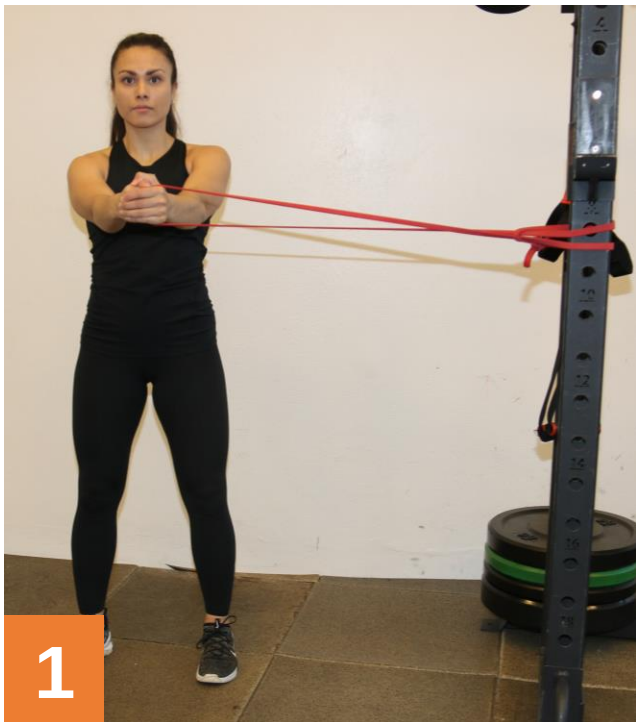
HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ TEYGJU



KVIÐUR



TEYGJUÆFINGAR



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

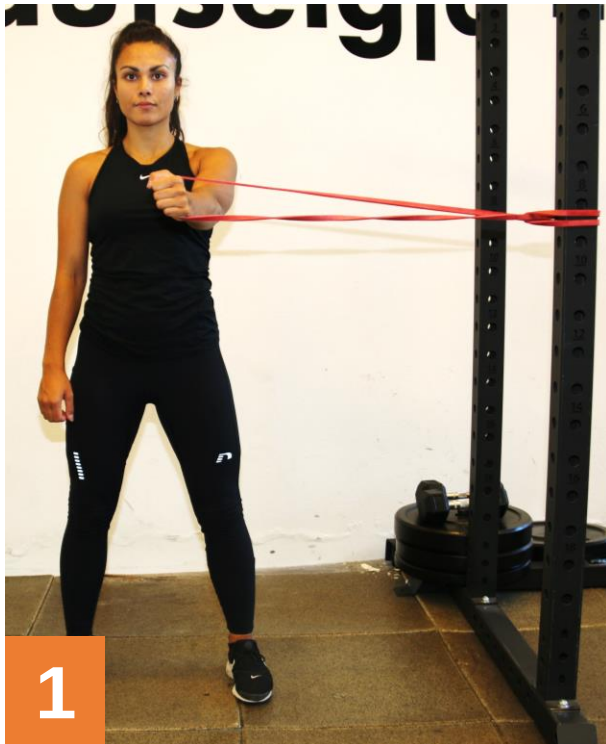
HLIÐARSNÚNINGUR MEÐ EINNI HENDI M/ TEYGJU



KVIÐUR

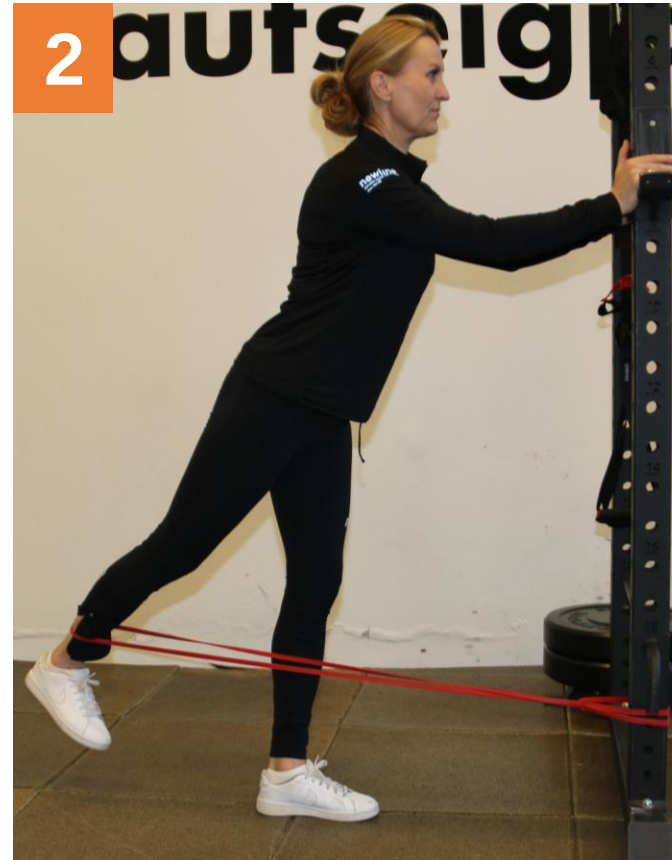
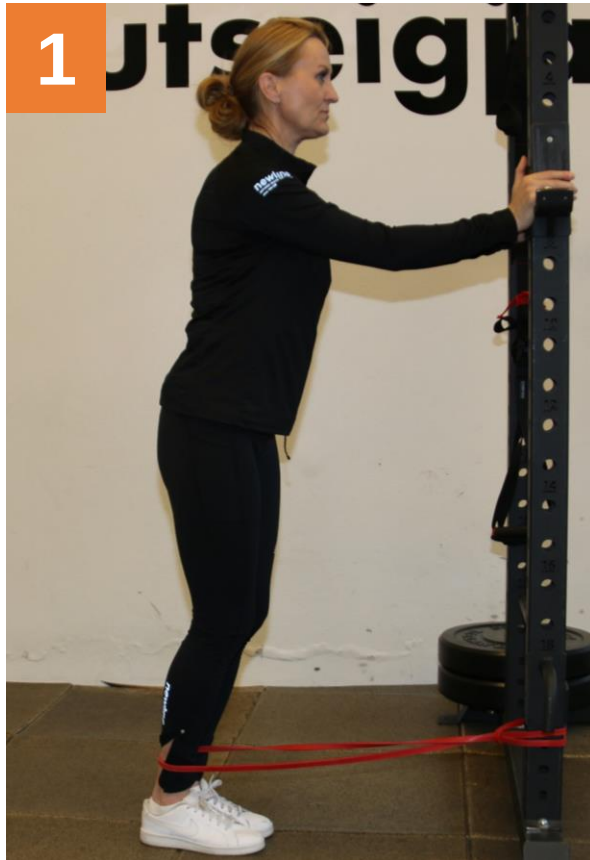
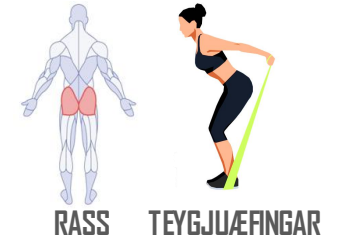


TEYGJUÆFINGAR



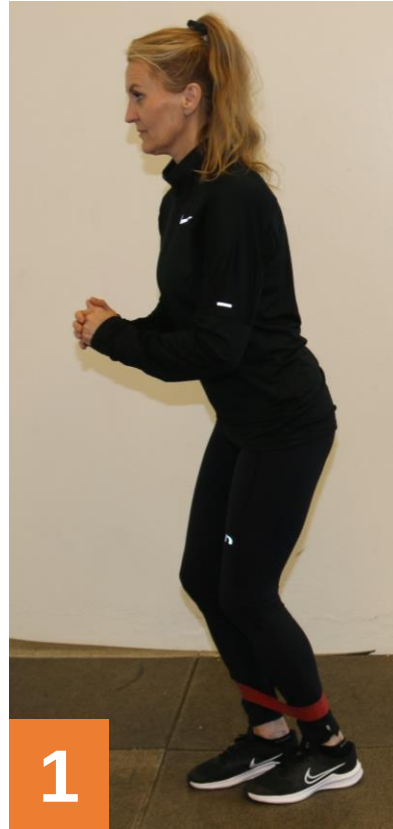
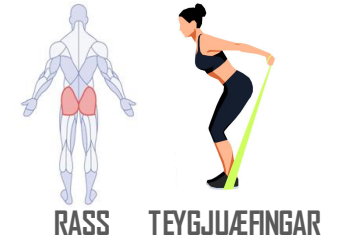
1. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Halda í teygju með hendur beinar út frá brjóstkassa og axlir slakar
3. Snúa sér í 90° og halda spennu í kvið og aftur til baka

AFTURSPARK



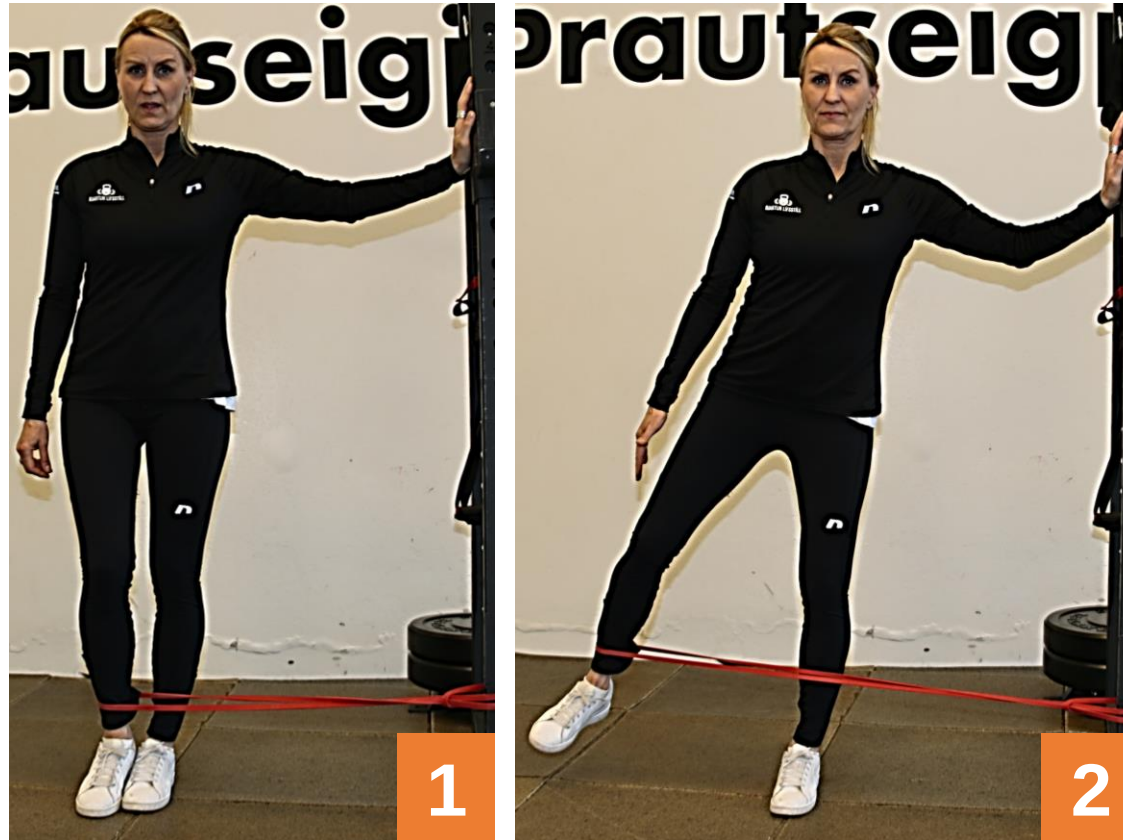
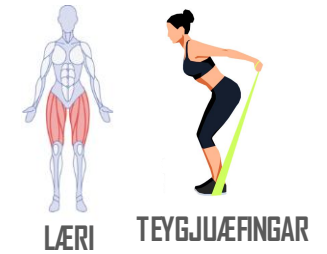
1. Standa í annan fótinn með uppréttan líkama
2. Spyrna hinum fætinum aftur á bak og spenna rassvöðva
3. Halda beinni línu í gegnum mjöðm, hné og ökkla

AFTURSPARK MED TEYGJU



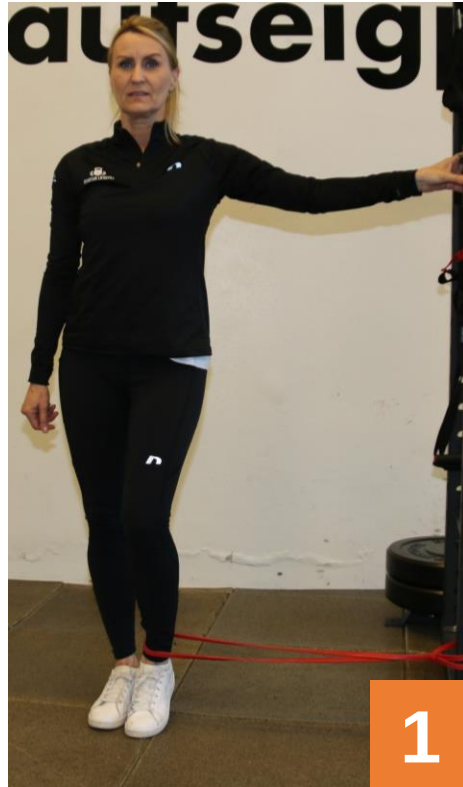
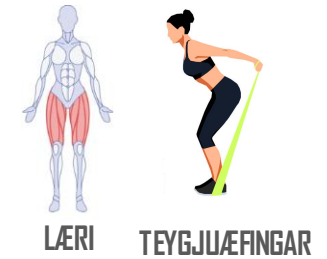
1. Staðsetja teygju á ökkla og standa í annan fótinn
2. Spyrna hinum fætinum aftur á bak og spenna rassvöðva
3. Halda beinni línu í gegnum mjöðm, hné og ökkla

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 spenna rass. Róleg aðfærsla til baka og endurtaka

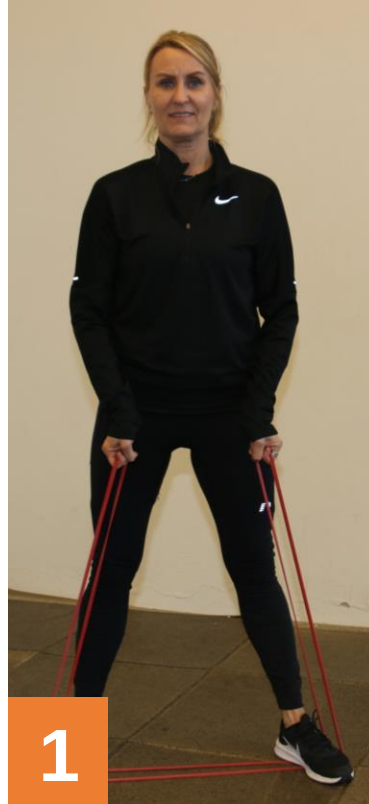
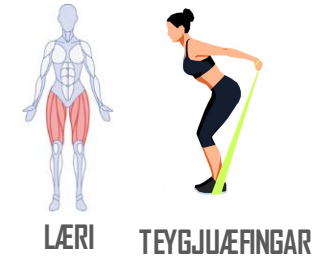
INNANVERÐ FÓTASPYRNA



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

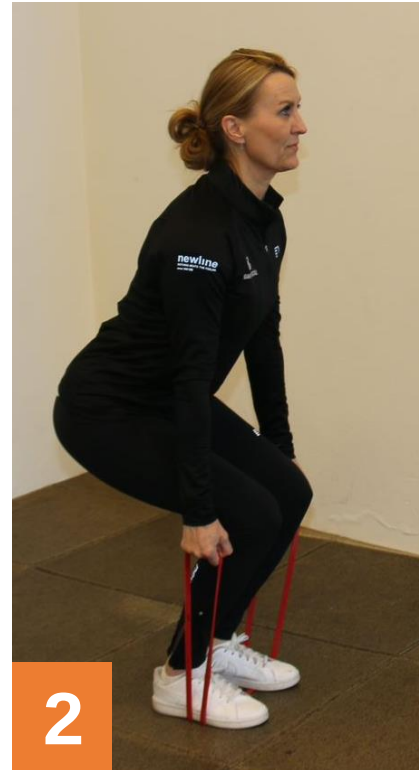
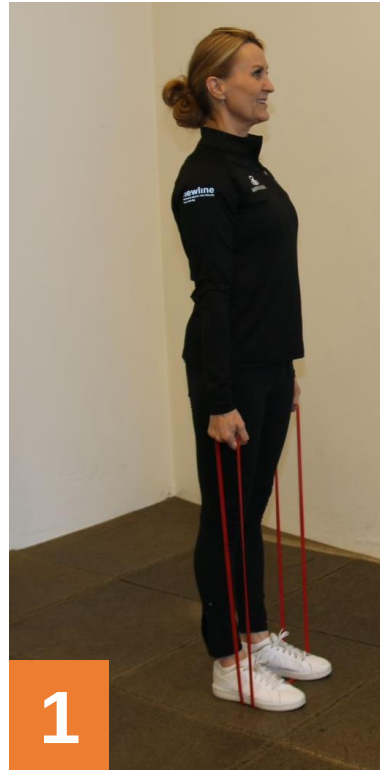
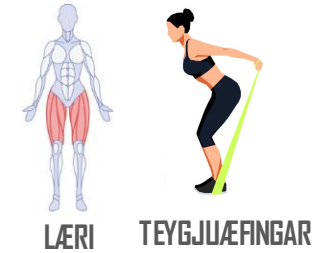
* Gott að tilla hendinni við. Hægt að auðvelda með því að sleppa teygju.

SUMO HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU



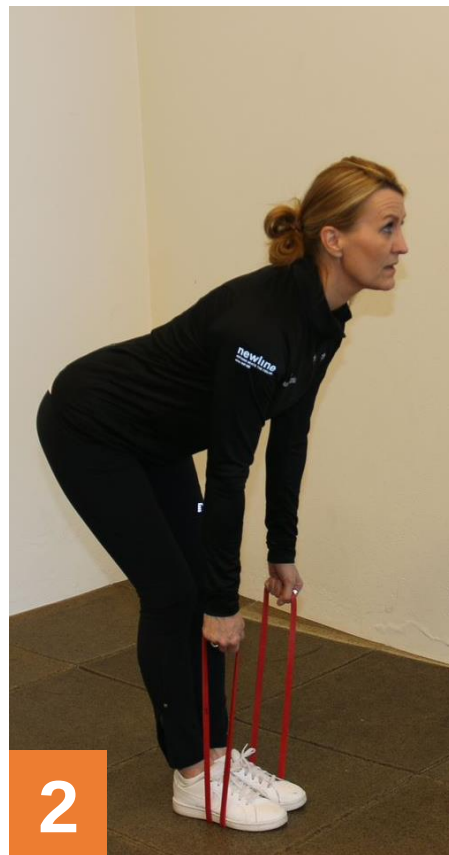
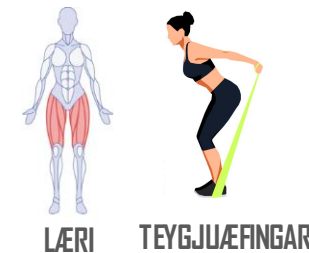
1. Standa með teygju undir il, örlítið útskeif með breitt bil á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU



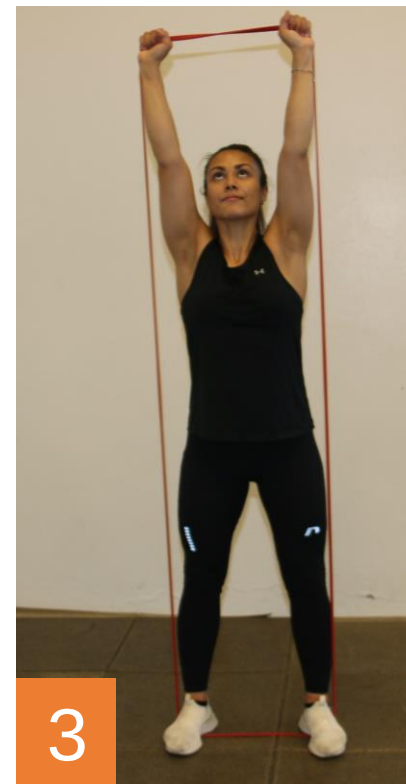
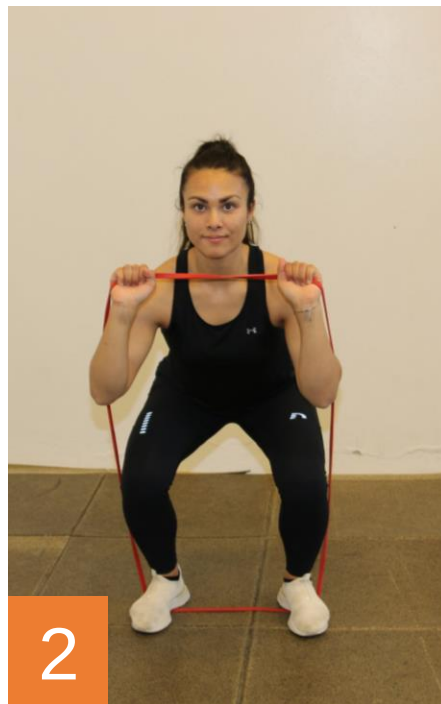
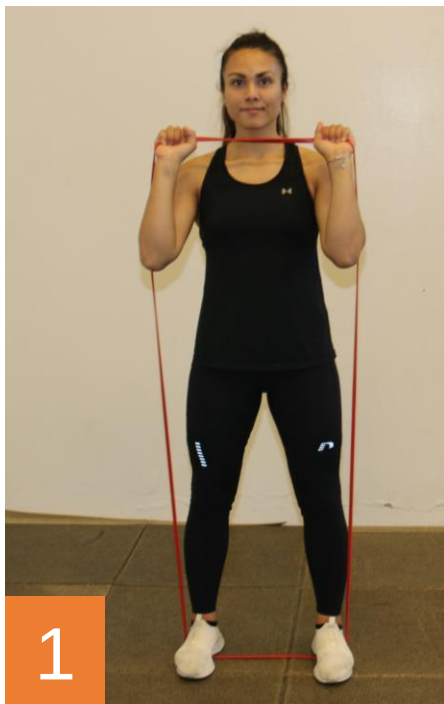
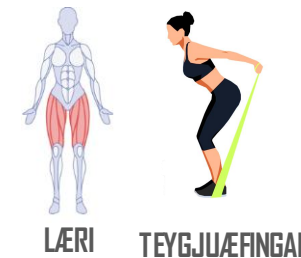
1. Standa með teygju undir il beggja fóta í uppréttri stöðu
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

STIFFUR MEÐ TEYGJU

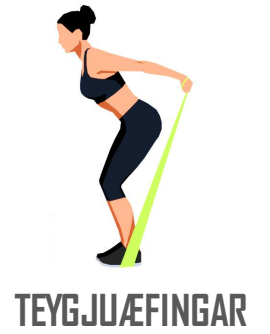


1. Standa með teygju undir il beggja fóta með stutt bil á milli fóta
2. Passa að læsa ekki hnjám, heldur beygja hné örlítið
3. Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda bakinu beinu í gegnum alla hreyfinguna

THRUSTER MEÐ TEYGJU

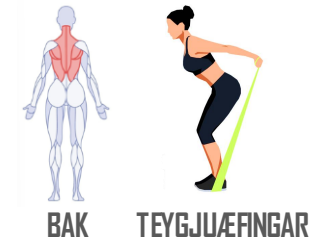


1. Standa með teygju undir il beggja fóta með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og framkvæma hnébeygju
3. Á sama tíma og spyrnt er upp er framkvæmd axlarlyfta



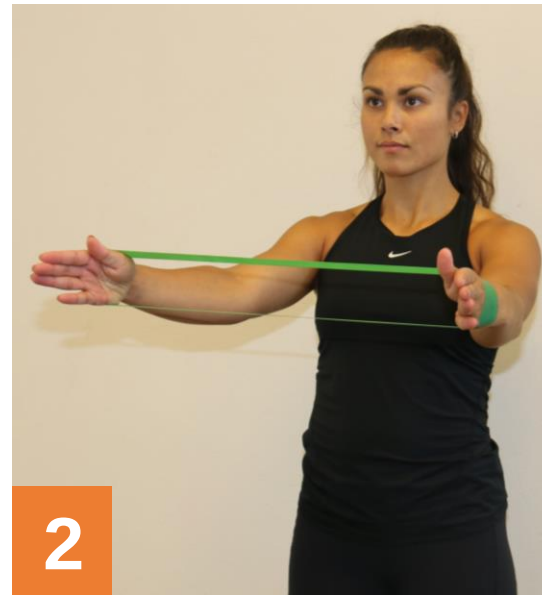
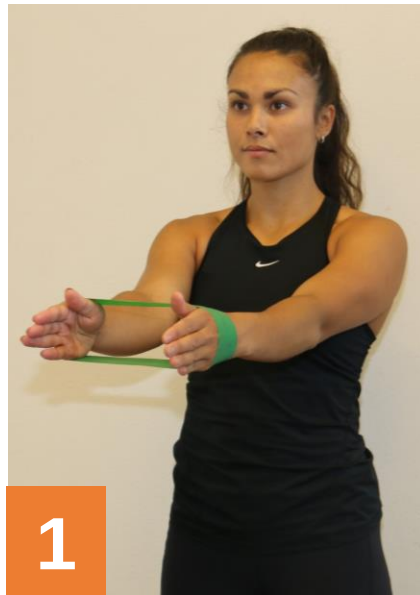
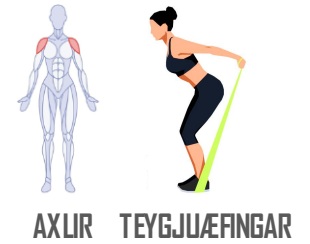
ÆFINGAR MEÐ LITLA TEYGJU

BRJÓSTAOPNUN MEÐ TEYGJU



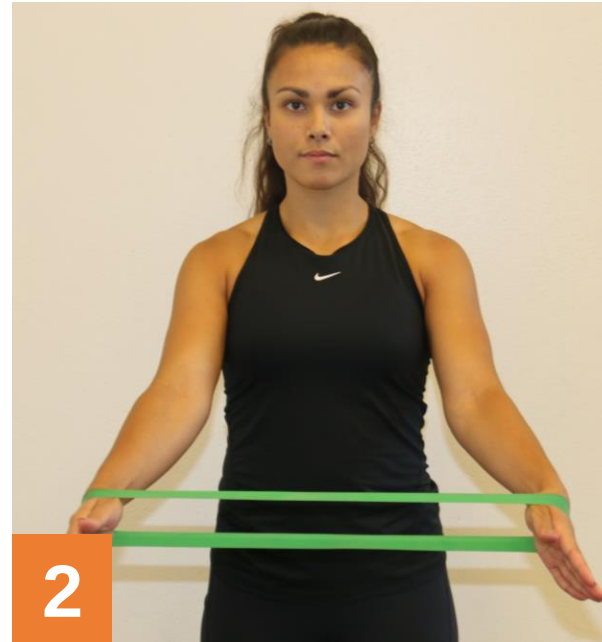
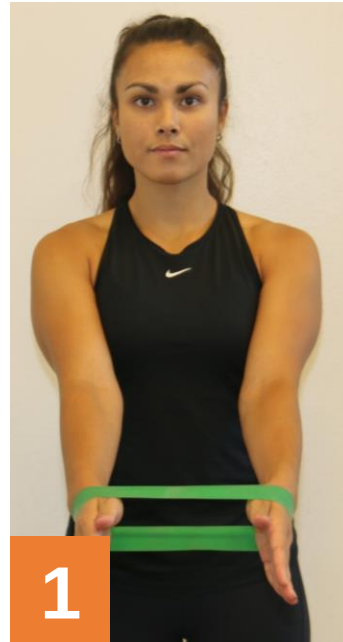
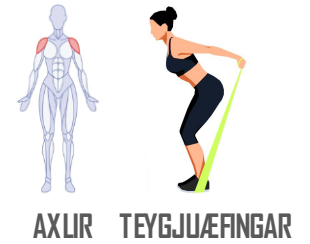
1. Standa upprétt með þungann jafn í báðum fótum. Teygja utan um úlnlið
2. Draga herðablöðin saman með því að lyfta brjóstkassanum upp
3. Olnbogar vísa niður að síðu og aftur á bak. Höxlum frá eyrum

SUNDURTOG MEÐ BEINAR HENDUR Í TEYGJU



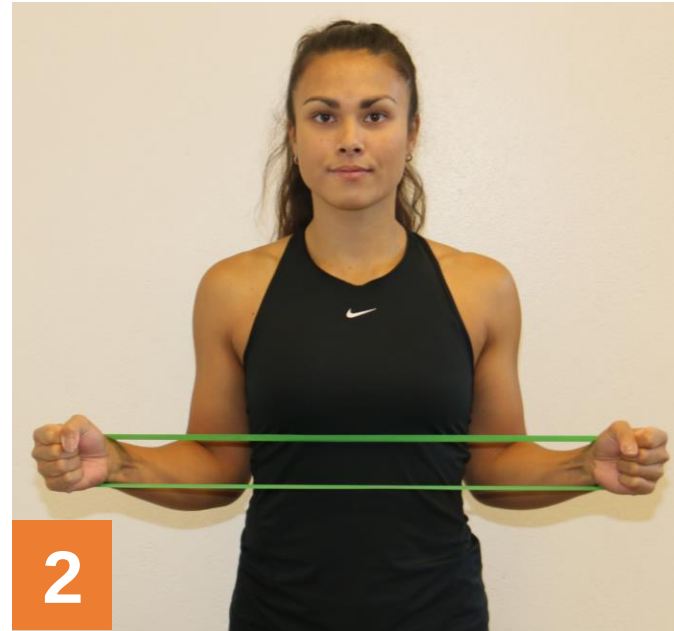
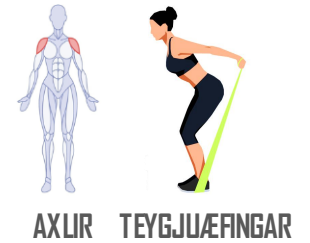
1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Staðsetja beinar hendur í axlarhæð fyrir framan brjóstkassa
3. Draga beinar hendur í sundur og spenna, rólega til baka

SUNDURTOG MEÐ BEINAR HENDUR Í TEYGJU



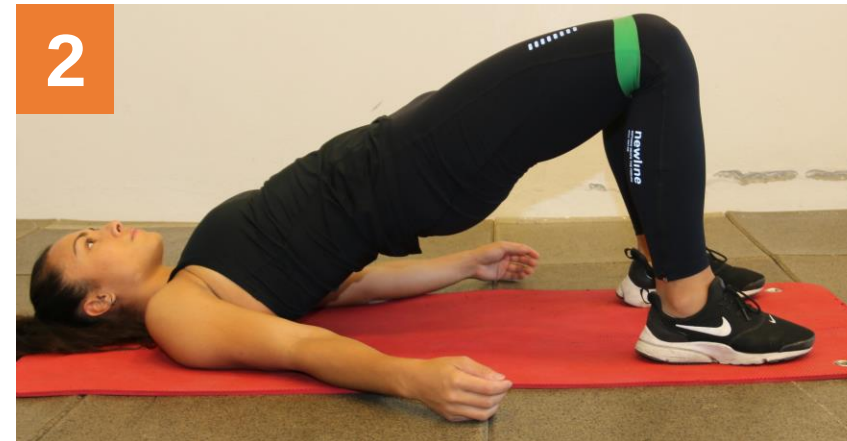
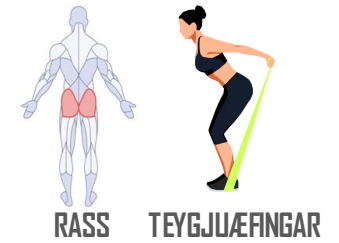
1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Staðsetja beinar hendur fyrir framan líkama
3. Draga beinar hendur í sundur og spenna, rólega til baka

90° SUNDURTOG MEÐ TEYGJU



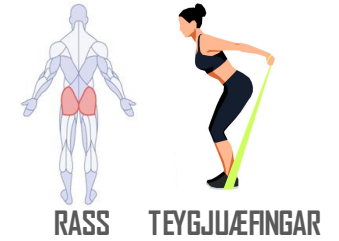
1. Standa upprétt með teygju utan um úlniði
2. Beygja olnboga í 90° og halda upphandleggjum kjurrum við líkama
3. Færa framhandleggi í sundur og spenna, rólega til baka

MJAÐMALYFTA MEÐ TEYGJU



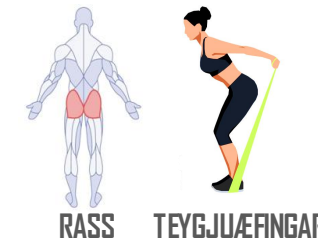
1. Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta
2. Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu
3. Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjánna allan tímann

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

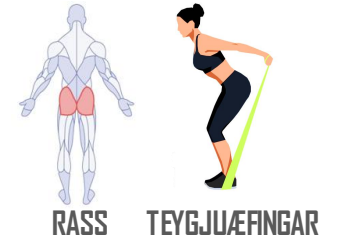
LIGGJANDI KLEMMI MEÐ TEYGJU



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

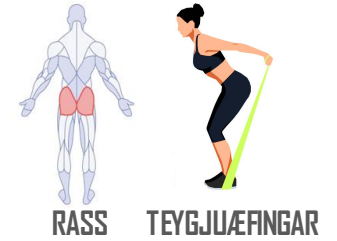
KRJÚPANDI 90° AFTURSPÖRK MEÐ TEYGJU



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

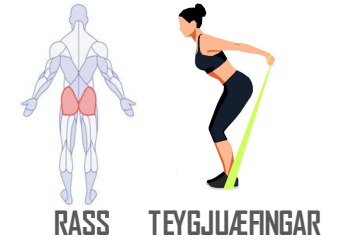
KRJÚPANDI AFTURSPÖRK MEÐ TEYGJU



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

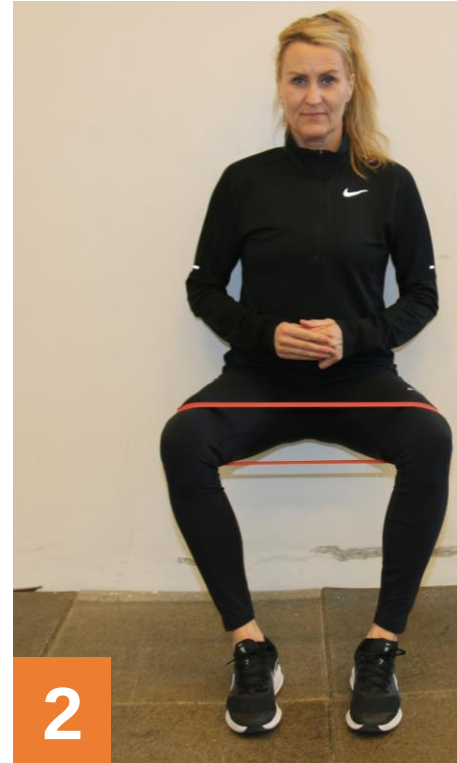
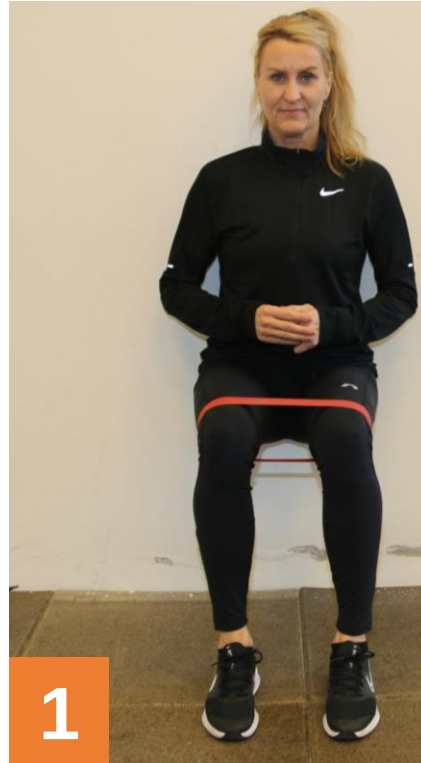
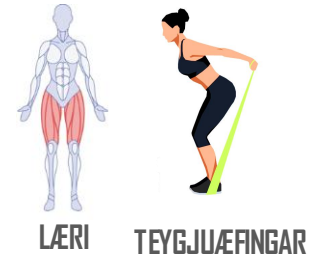
PISSANDI HUNDUR MEÐ TEYGJU



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

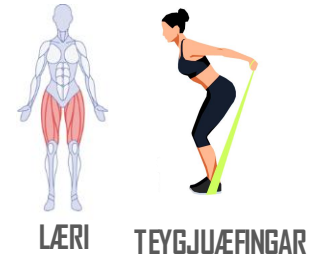
* Klára endurtekningar á öðrum fæti og skipta svo um hlið

90° SUNDUR SAMAN VEGGSETA



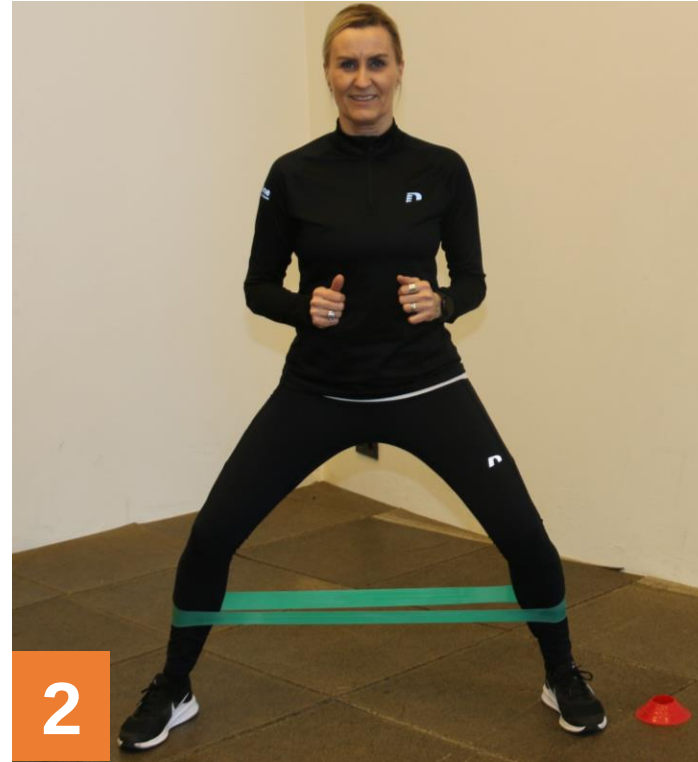
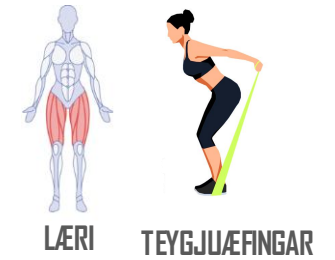
1. Standa upp við vegg, jafn þungi í báðar fætur, axlarbreidd á milli
2. Setjast niður í hnébeygjustöðu með bak upprétt við vegginn
3. Færa hné sundur og saman í hnébeygjustöðunni

HNÉBEYGJA MEÐ TEYGJU Á HNJÁM



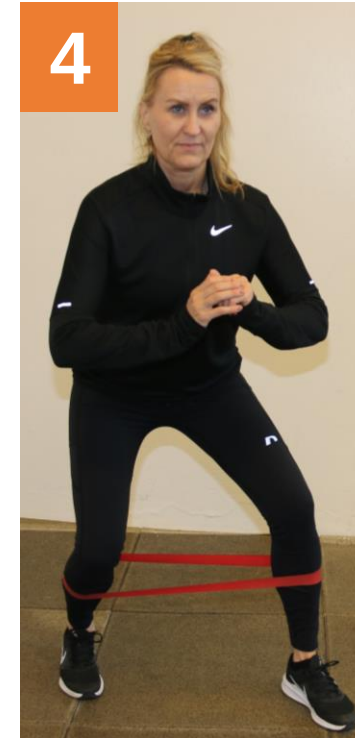
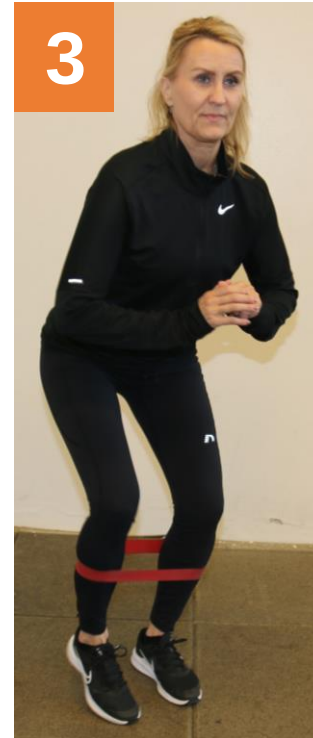
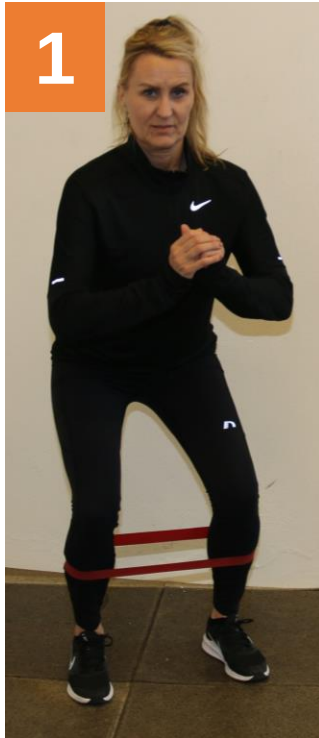
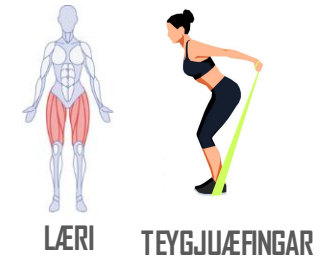
1. Staðsetja teygju á hné og standa með axlabreidd á milli fóta
2. Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður
3. Halda uppréttu baki og spyrna sér upp aftur í upphafsstöðu

HLIÐAR TEYGJUGANGA



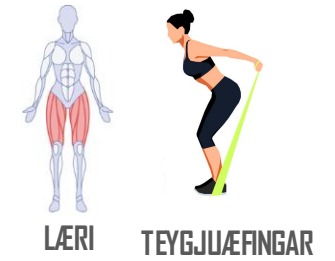
1. Staðsetja teygju við ökkla
2. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta með beygð hné og beint bak
3. Taka róleg hliðarskref og halda spennu á teygjunni allan tímann

TEYGJUGANGA ÁFRAM



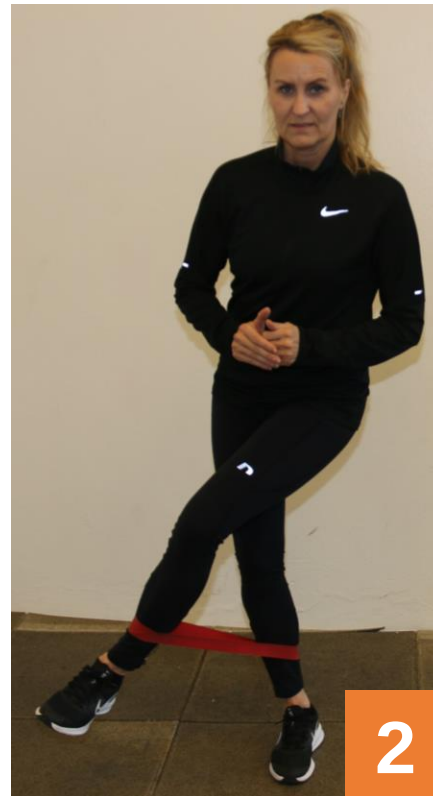
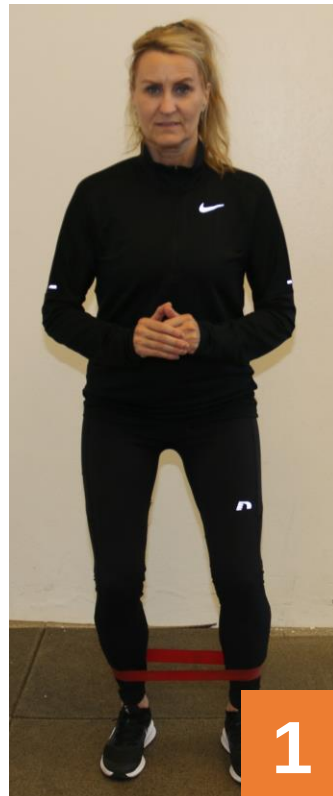
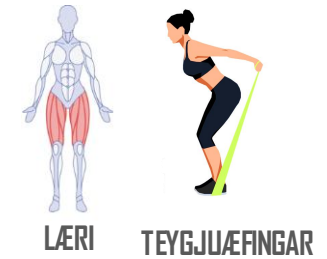
1. Staðsetja teygju við ökkla
2. Standa með mjaðmabreidd á milli fóta og beygð hné
3. Taka róleg skref áfram, hægri fótur stígur og vinstri fylgir og öfugt
Passa að halda spennu á teygjunni allan tímann

UTANVERÐ FÓTALYFTA MEÐ TEYGJU



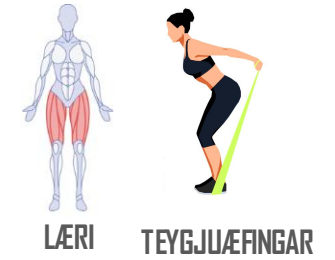
1. Staðsetja teygju á ökkla og standa í annan fótinn
2. Passa að læsa ekki hnjám, gefa örlítið eftir
3. Lyfta beinum fæti með teygjunni til hliðar og finna fyrir utanverðum lærvöðvum og spenna rass. Róleg aðfærsla til baka og endurtaka

INNANVERÐ FÓTASPYRNA MEÐ TEYGJU



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

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

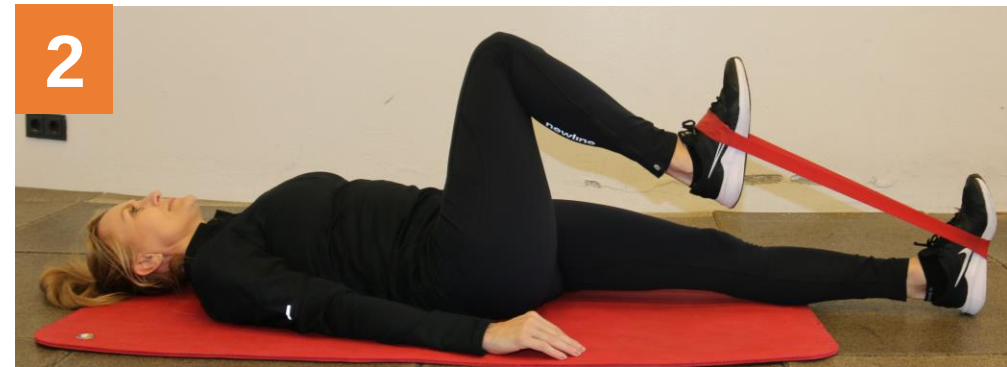
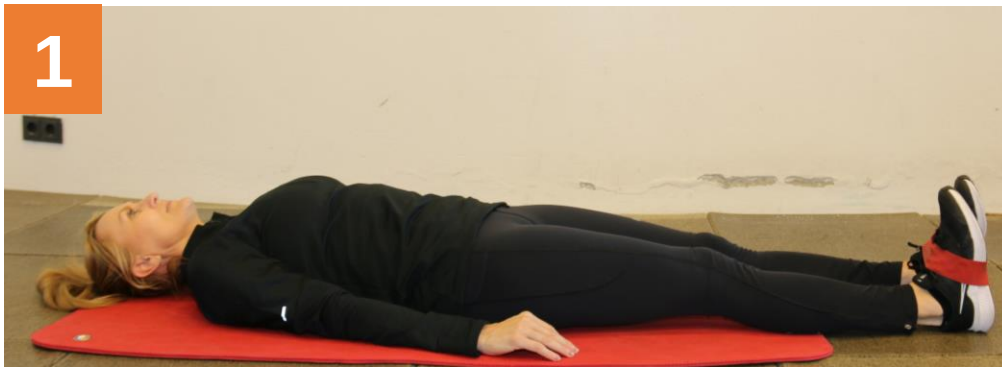
LIGGJANDI FÓTARÉTTUR MEÐ TEYGJU



LÆRI



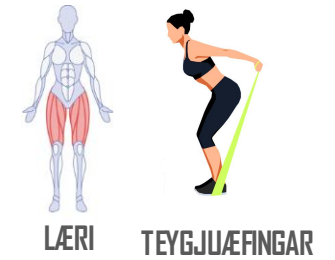
TEYGJUÆFINGAR



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

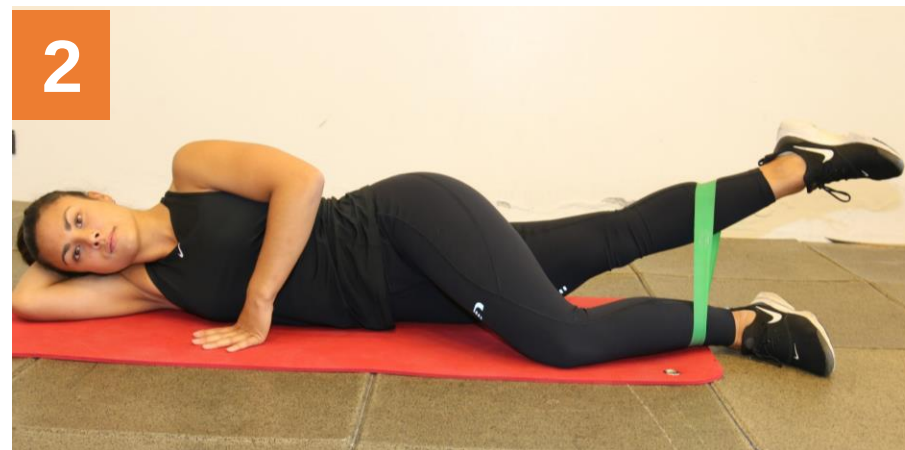
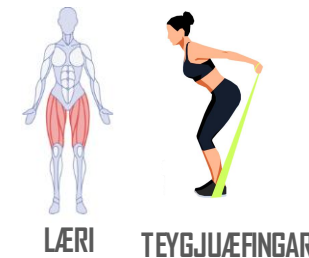
LIGGJANDI FÓTALYFTUR MEÐ TEYGJU



1. Liggja á gólfi á hlið með teygju utan um ökkla
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



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