



HEIMAAÆFINGAR



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Verkefnastjórar heilsuefningar 60+

Ásgerður Guðmundsdóttir

Margrét Regína Grétarsdóttir



LEB
Landsamband
eldri borgara

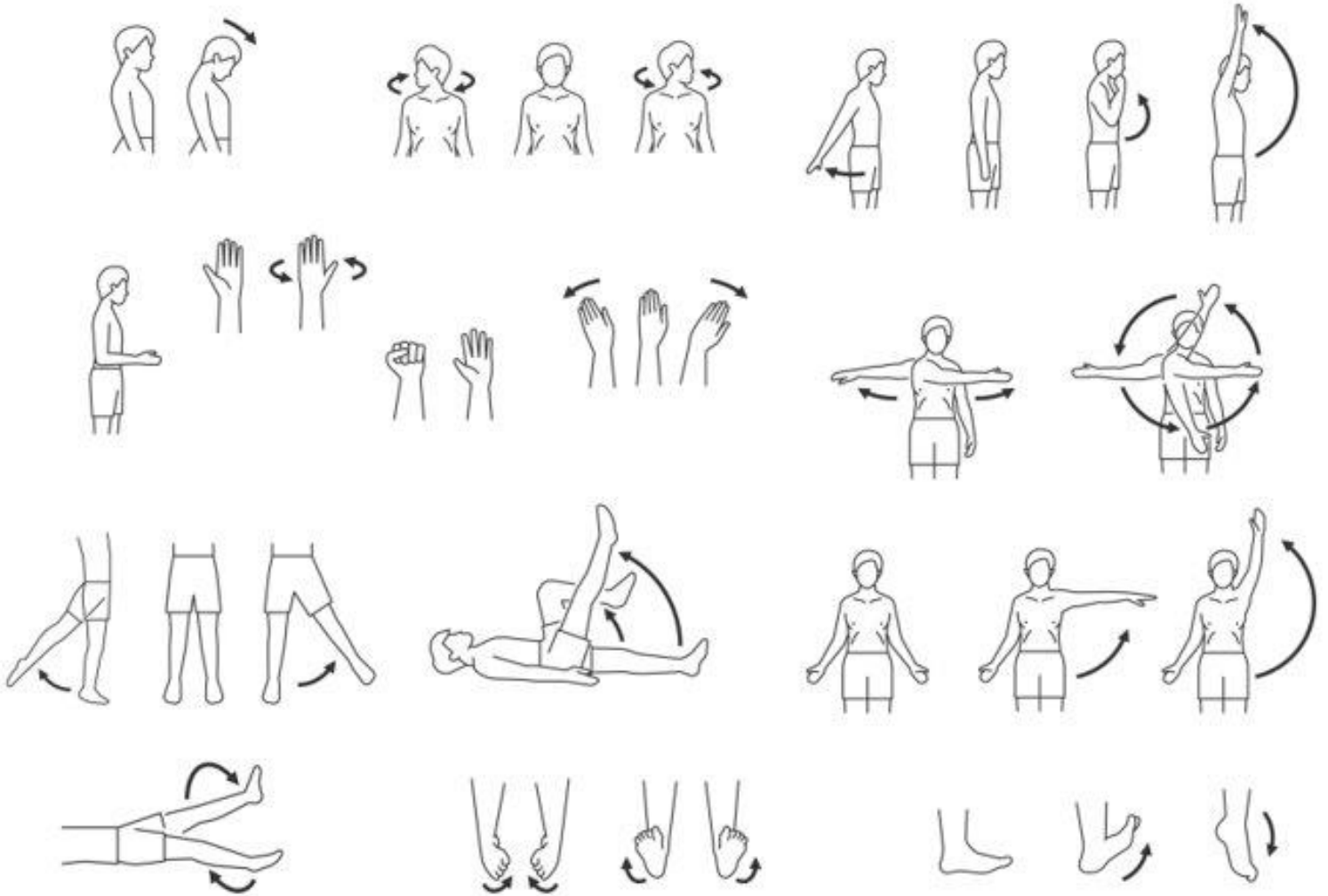


ÍÞRÓTTA- OG
ÓLYMPÍUSAMBAND
ÍSLANDS



UPPHITUN / LIÐKUN

Hver hreyfing er framkvæmd 5-10 sinnum í hvora átt, 1 hringur





Eitt sett er ein æfing sem inniheldur 10 til 15 endurtekningar.
Passa að gera báðar hliðar ef það á við (t.d. hægri og vinsti fót).
Endurtakið öll æfingarsettin 2 til 4 sinnum.

FRAMSTIG

Vöðvahópur: Framanverð læri og rassvöðvi



1. Upprétt staða, stíga fram í vinstri fót og halla sér smá fram yfir fótinn
2. Beygja sig þannig að það myndist 90° horn í hné og mjöðm, farðu styttra ef þú treystir þér ekki djúpt.
3. Réttu svo úr sér í upphafsstöðu.

KVIÐÆFING

Vöðvahópur: Kviður

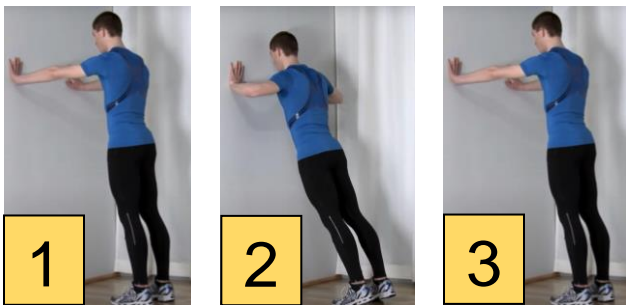


1. Liggja flatt með mjóbak niðri í gólfi og mjaðmabreidd á milli fóta
2. Spenna kviðinn og lyfta sér upp
3. Slaka aftur niður í gólf



ARMBEYGGJUR

Vöðvahópur: Brjóstvöðvi



1. Staðsetja hendur með í axlabreidd
2. Beygja olnboga og færa sig í átt að gólfi/vegg þannig að olnbogar myndi 90° í neðstu stöðu
3. Ýta sér aftur í upphafsstöðu og passa að halda beinu baki

BAKÆFING

Vöðvahópur: Mjóbak

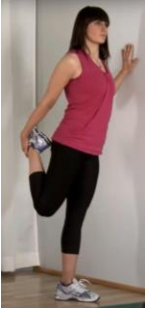


1. Liggja flatt með bringu og enni niður í gólf
2. Lyfta brjóstbaki rólega upp frá gólfi
3. Róleg hreyfing niður í upphafsstöðu



TEYGJA FYRIR BRJÓSTVÖÐVA

1. Staðsetja hendi við vegg
2. Stíga fram í annan fótinn
3. Opna brjóstkassann



TEYGJA FYRIR FRAMANVERT LÆRI

1. Standa í annan fótinn
2. Toga hæl í átt að rass
3. Beina mjöðmum fram



TEYGJA FYRIR KÁLFA

1. Halla sér við vegg
2. Stíga fram í annan fótinn
3. Teygja á aftari fæti



TEYGJA FYRIR AFTANVERÐA AXLARVÖÐVA

1. Færa hendi í átt að líkama
2. Halda þéttingsfast
3. Slaka á öxlum



TEYGJA FYRIR VÖÐVA Í MJÓBAKI

1. Liggja á baki
2. Draga hné í átt að bringu
3. Halda stöðu og jafnvel rúlla