

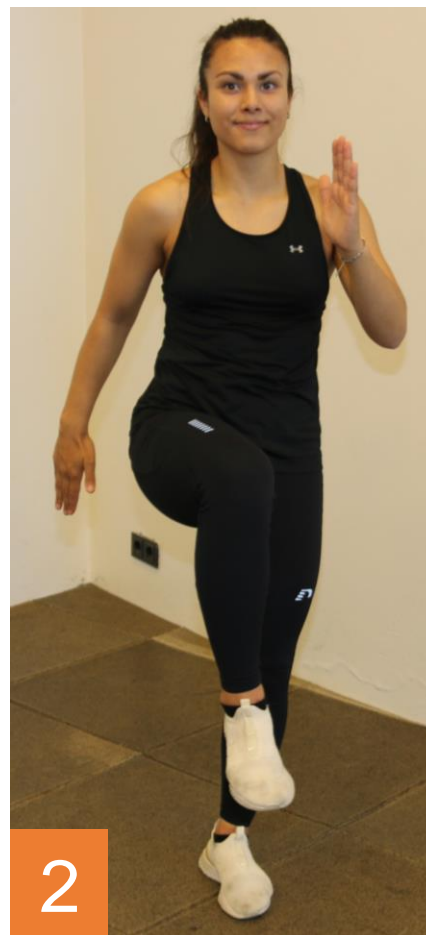
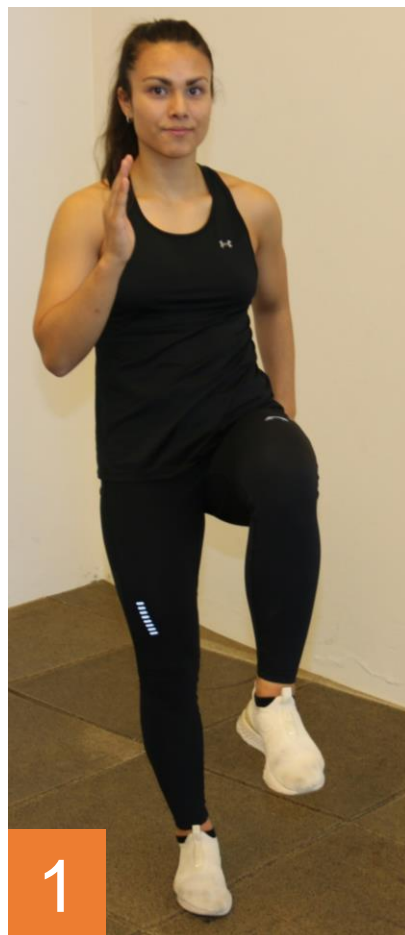


BJARTUR LÍFSSTÍLL



**ÞOLÆFINGAR**

# HÁAR HNÉLYFTUR



Lyfta hné hátt  
upp í átt að  
bringu og  
kreppa ökkla



Sveifla  
gagnstæðri  
hendí á móti fæti

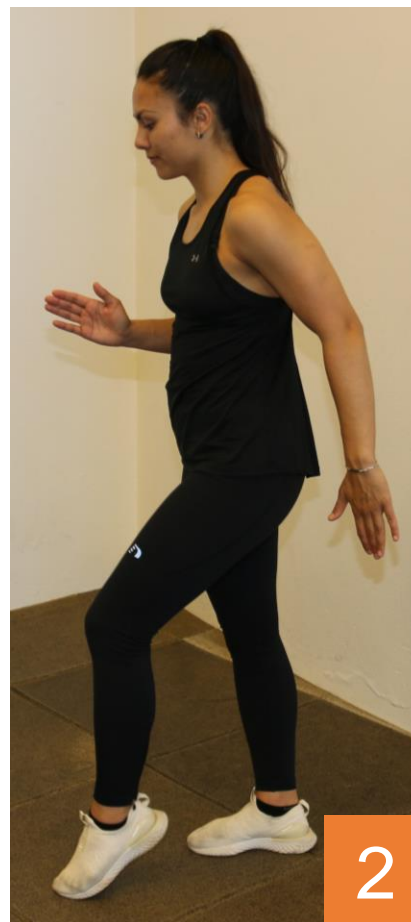
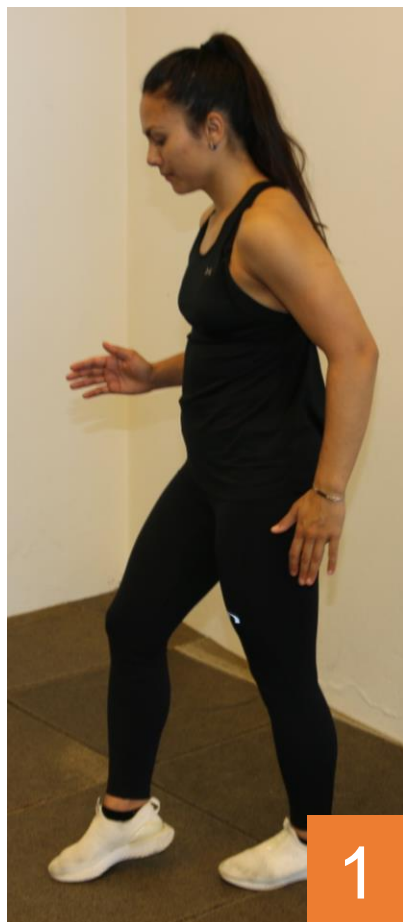


Ganga eða  
hlaupa á  
staðnum



\* Mis krefjandi  
eftir hraða

# TIPPLA TÁM



Stutt skref áfram með því að tilla tá fyrir framan og skipta um fót



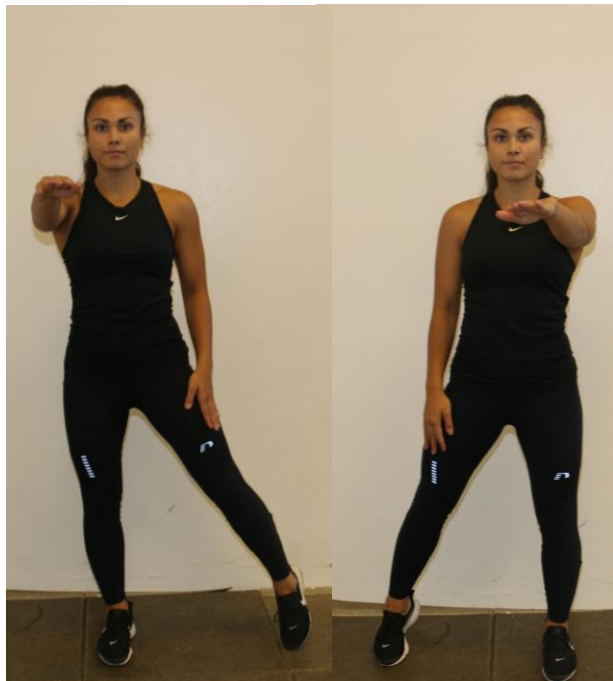
Sveifla gagnstæðri hendi á móti fæti



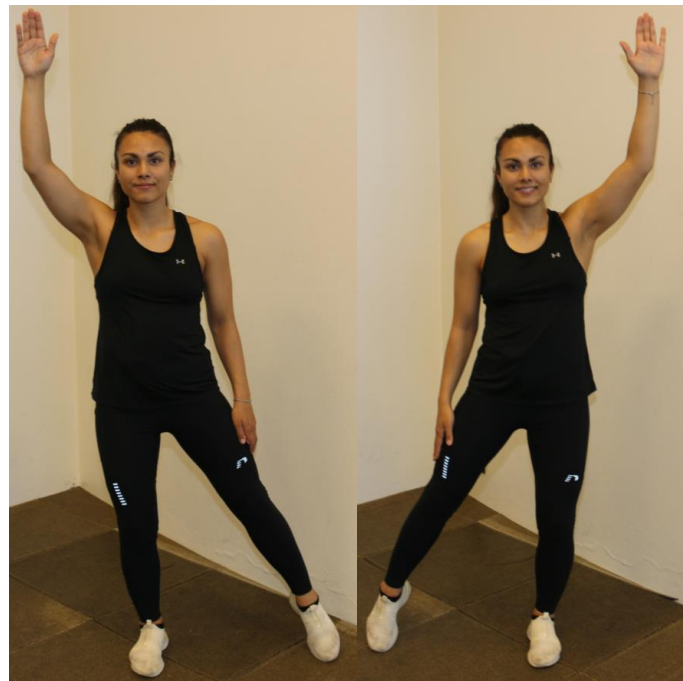
Ganga eða hoppa á staðnum



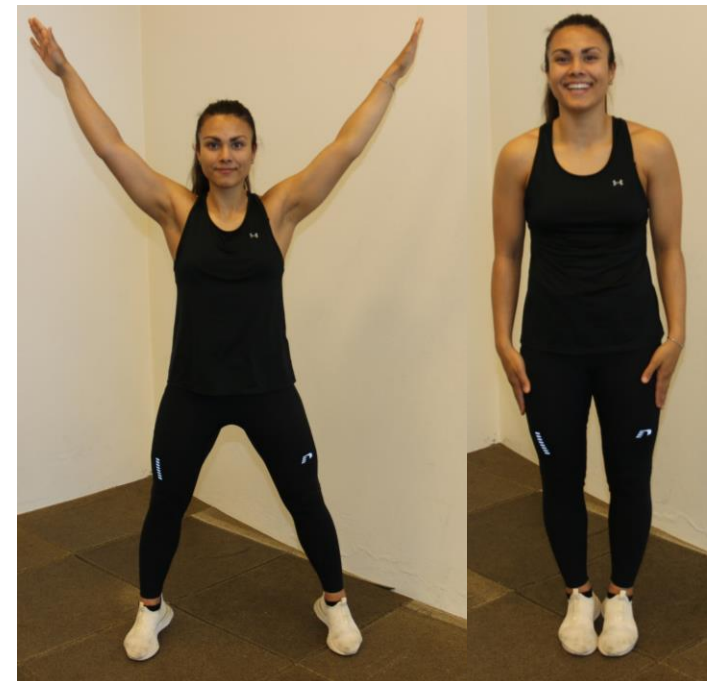
\* Mis krefjandi eftir hraða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Tilla fæti til hliðar og teygja gagnstæðri hendi upp



Færa fótinn aftur til baka og endurtaka hina hliðina

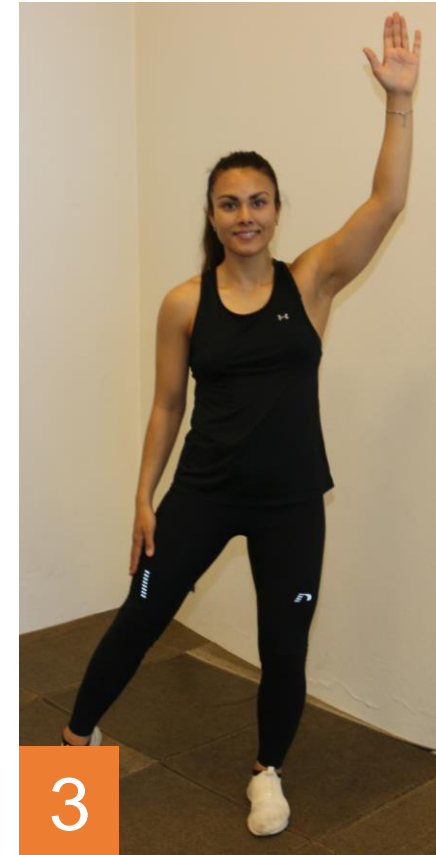
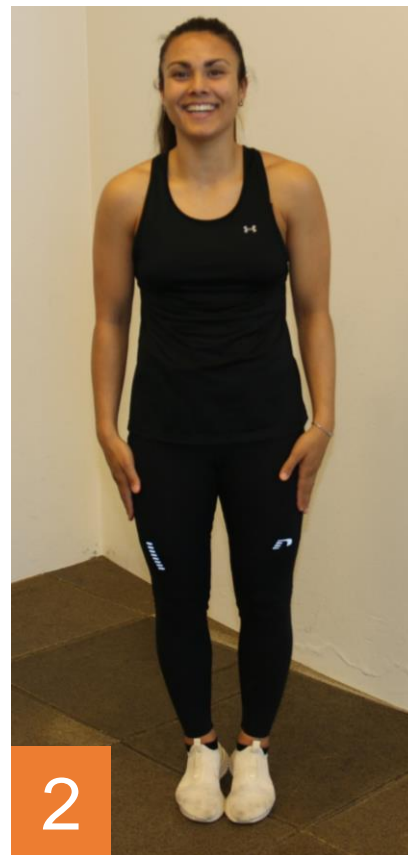


Ganga eða hoppa á staðnum



\* Mis krefjandi eftir hraða

# SPRELLIKALL



Tilla fæti til hliðar og teygja gagnstæðri hendi upp



Færa fótinn aftur til baka og endurtaka hina hliðina

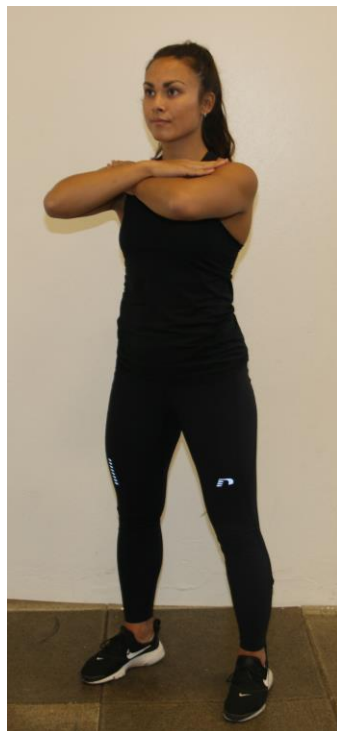
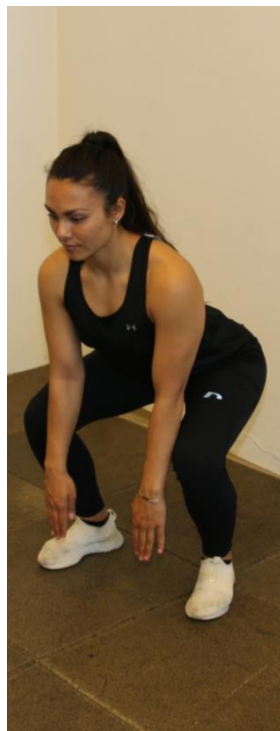


Ganga eða hoppa á staðnum

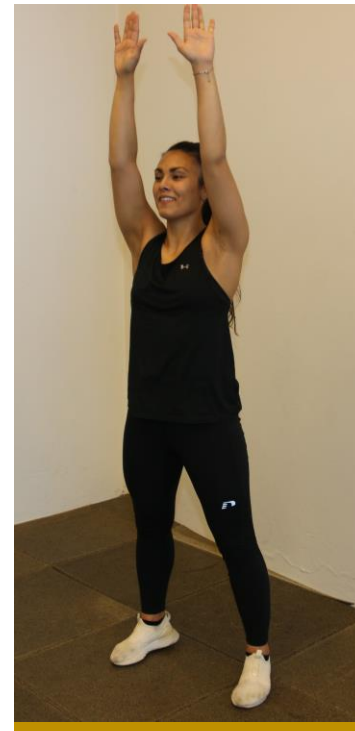


\* Mis krefjandi eftir hraða

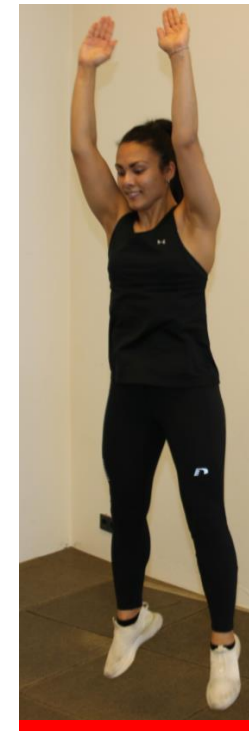
# FROSKURINN



Létt



Miðlungs



Erfitt

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

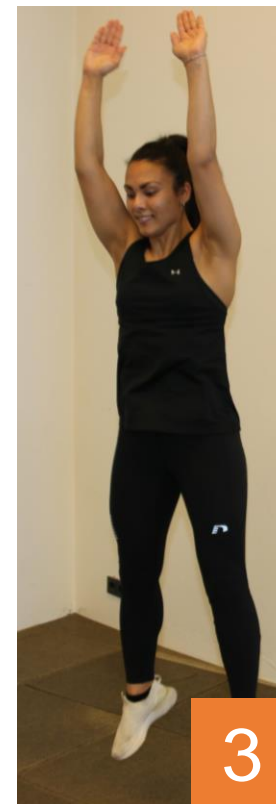
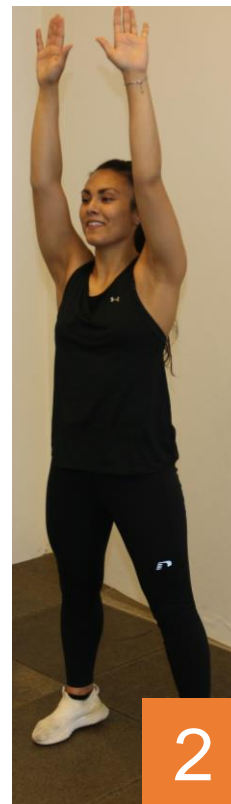
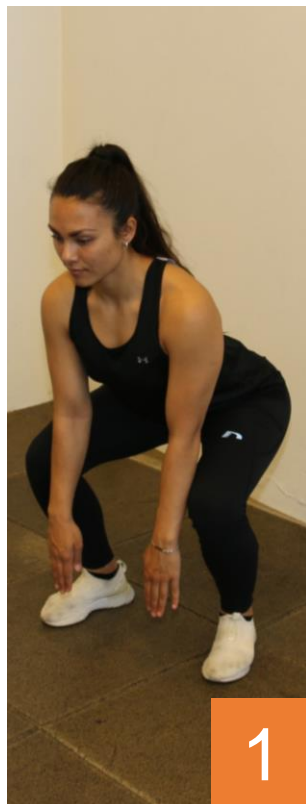


Teygja hendur  
niður í átt að gólfi,  
passa að halda  
uppréttu baki



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

# FROSKURINN



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



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



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

# HJÓLA



**Sitja með beint bak,  
og örlítið beygt hné  
þegar rétt er úr fæti**



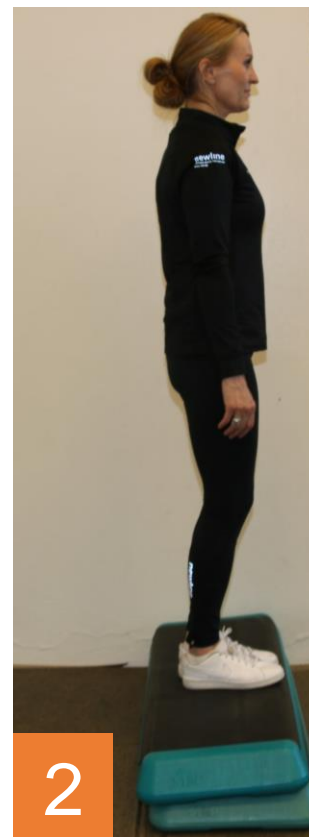
**Reyna nota  
neföndun og hjóla á  
jöfnum hraða**



**\* Mis krefjandi eftir  
hraða**



# UPPSTIG



Stíga upp á bekk og rétta úr hnjúm í efstu stöðu



Sveifla gagnstæðri hendi á móti fæti þegar hreyfing á sér stað



\* Mis krefjandi eftir hraða

# TILLA Á BEKK



Tilla tá á  
upphækkun t.d.  
bekk og skipta  
hratt um fót



Sveifla  
gagnstæðri  
hendi á móti  
fæti

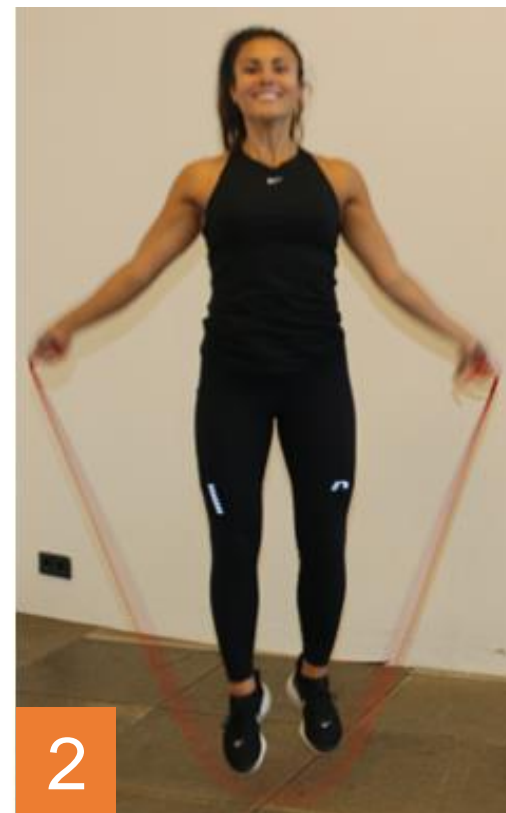


Ganga eða  
hoppa á  
staðnum



\* Mis krefjandi  
eftir hraða

# SIPP



Hoppa með eða án  
sippubands



Hring hreyfingin fer  
mest í gegnum  
úlnliði



\* Mis krefjandi eftir  
hraða