

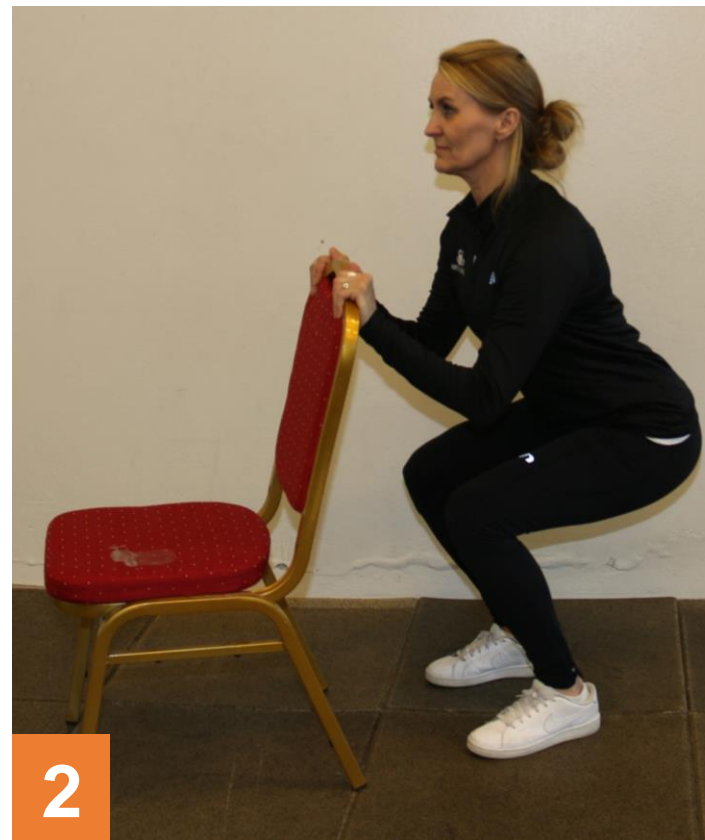


BJARTUR LÍFSSTÍLL



HEIMAAEFINGAR

HNÉBEYGJA



Standa með
þungann jafn í
báðum fótum c.a.
axlabreidd á milli



Beygja hné, færa
rassinn aftur eins
og verið sé að
setjast niður



Halda uppréttu baki
og spyrna sér upp
aftur í upphafsstöðu

HNÉBEYGJA Á STÓL



Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli



Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður



Halda uppréttu baki og tilla létt í stólinn spyrna sér aftur upp

UTANVERÐ FÓTALYFTA



Standa í annan
fótinn og passa að
læsa ekki hné á
stoðfót



Lyfta beinum fæti til
hliðar og finna fyrir
utanverðum
lærvöðvum og
spenna rass



Róleg aðfærsla til
baka og endurtaka

KÁLFALYFTUR



Standa upprétt með
mjaðmabreidd á
milli fóta

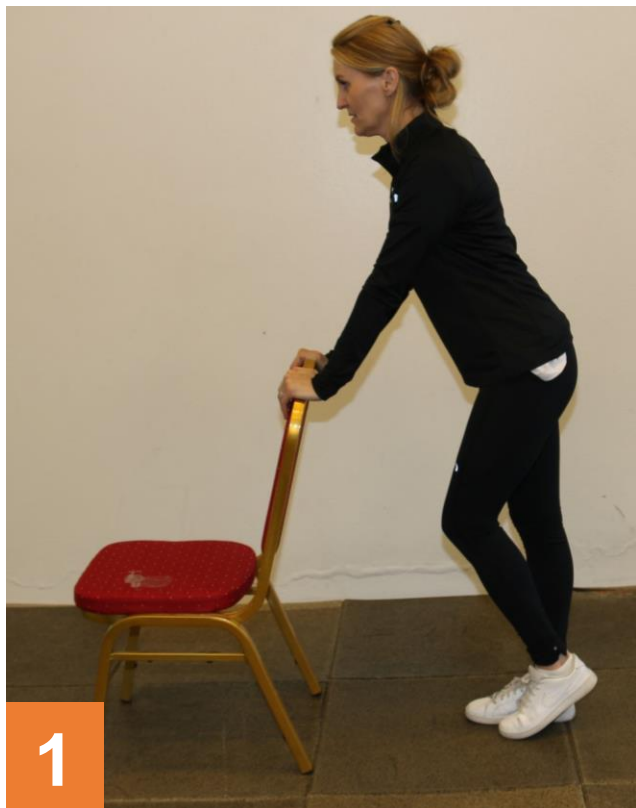


Lyfta hælum sem
hæðst upp frá gólfi
og spenna
kálfavöðva



Slaka rólega alla
leið niður og
endurtaka

AFTURSPARK



Standa í annan
fótinn og tilla
höndum á stól



Spyrna hinum
fætinum aftur á bak
og spenna
rassvöðva



Halda beinni línu í
gegnum mjöðm,
hné og ökkla

ARMBEYGJUR



Staðsetja hendur með axlabreidd á milli beint undir öxlum



Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur og brjóstkassi færir nær stólbaki/vegg/gólfi



Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

ÞRÖNGAR ARMBEYGJUR



Staðsetja hendur með axlabreidd á milli beint undir öxlum



Beygja olnboga sem vísa skáhallt aftur og brjóstkassi færir nær stólbaki/vegg/gólfi



Halda beinu baki, og við útöndun ýta sér upp í upphafsstöðu

DÝFUR



Staðsetja hendur við brúnina á stól og beygja hné



Færa olnboga meðfram síðu aftur fyrir bak í 90° og mjaðmir fylgja



Rétta úr olnbogum og spenna þríhöfða

TILLA Á STÓL



Tilla öðrum
fæti ofan á stól



Stíga aftur
niður af
kassanum og
skipta um fót



Endurtaka til
skiptis hægri
og vinstri fót



* Mis krefjandi
eftir hraða

MJAÐMALYFTA Á STÓL



Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta og fætur á stól



Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu



Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóna allan tíman

MJAÐMALYFTA MEÐ HERÐAR Á STÓL



Liggja með herðar á stól, mjaðmabreidd á milli fóta



Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðvann í efstu stöðu



Róleg hreyfing til baka og halda sama bili á milli hnjóna allan tíman

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI Á STÓL



Liggja flatt á gólfi
með mjaðmabreidd
á milli fóta



Standa í annan
fótinn á stól og lyfta
mjöðmum upp frá
gólfi



Spenna rassvöðva í
efstu stöðu og róleg
hreyfing til baka í
upphafsstöðu

FRAMSTIG



Framkvæma til
skiptis stór skref
fram á við og
spyrna sér til baka



Beygja hné í 90°,
fremra í línu við
ökla og aftara í línu
undir mjöðm



Halda uppréttu baki
og spyrna sér aftur
upp í upphafsstöðu

AFTURSTIG



Framkvæma til
skiptis stór skref
aftur á bakog
spyrna sér til baka



Beygja hné í 90°,
fremra í línu við
ökla og aftara í línu
undir mjöðm



Halda uppréttu baki
og spyrna sér aftur
upp í upphafsstöðu

FLUGVÉL



Standa á einum fæti

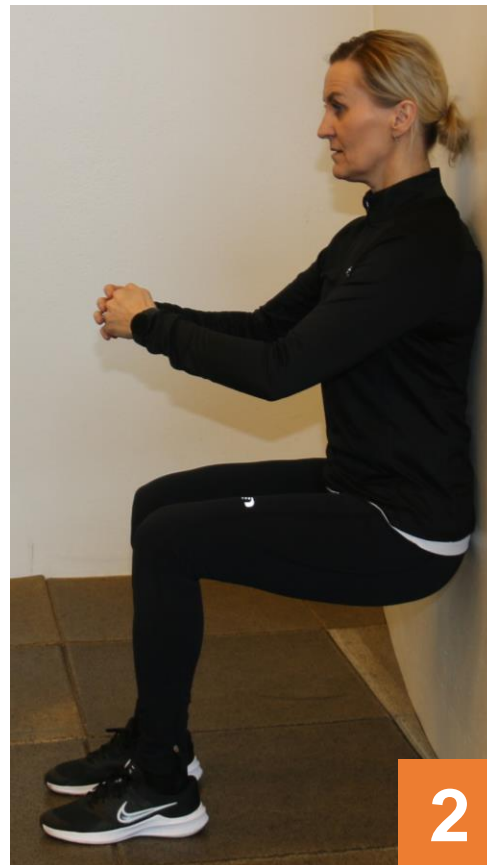
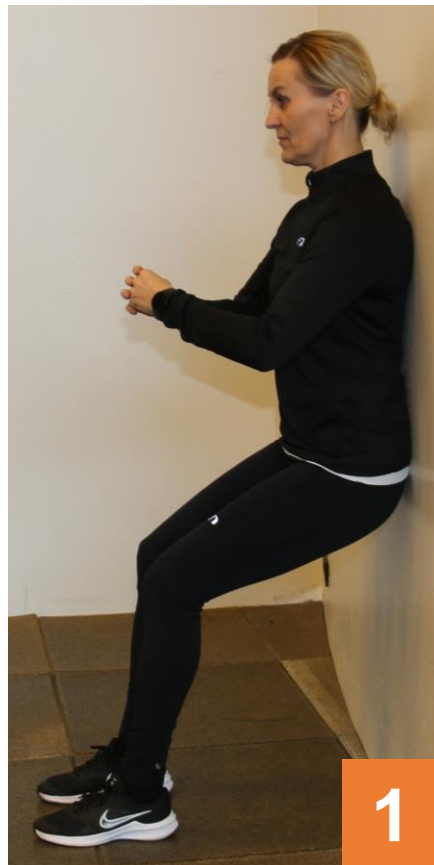


Halla brjóstbaki fram og teygja fótinn vel aftur í mjaðmahæð



Finna fyrir teygju aftan í læri og halda jafnvægi, rólega til baka

VEGGSETA



Standa með jafnan þunga í fótum með c.a. axlarbreidd á milli

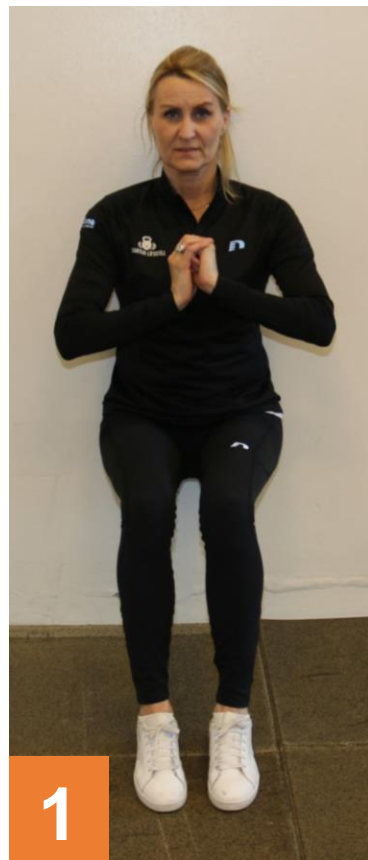


Setjast niður í hnébeyggjustöðu með upprétt bak við vegginn



Passa að hné fari ekki fram fyrir hné og halda hnébeyggjustöðunni

90° SUNDUR SAMAN VEGGSETA



Standa upp við vegg með jafnan þunga í báðum fótum c.a. axlarbreidd á milli



Setjast niður í hnébeygjustöðu með upprétt bak við vegginn



Færa hné sundur og saman í hnébeygjustöðunni

SUMO HNÉBEYGJA



Standa örlítið
útskeif með breitt
bil á billi fóta

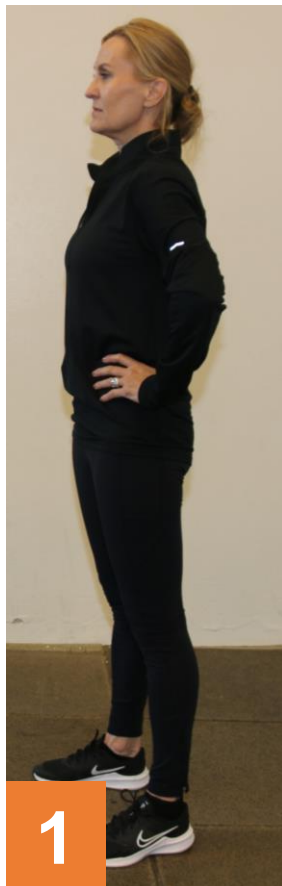


Beygja hné, færa
rassinn aftur eins
og verið sé að
setjast niður



Halda uppréttu baki
og spyrna sér upp
aftur í upphafsstöðu

STIFFUR



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

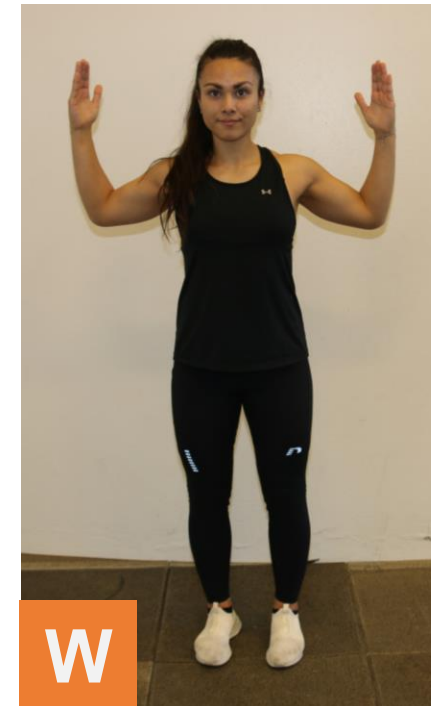
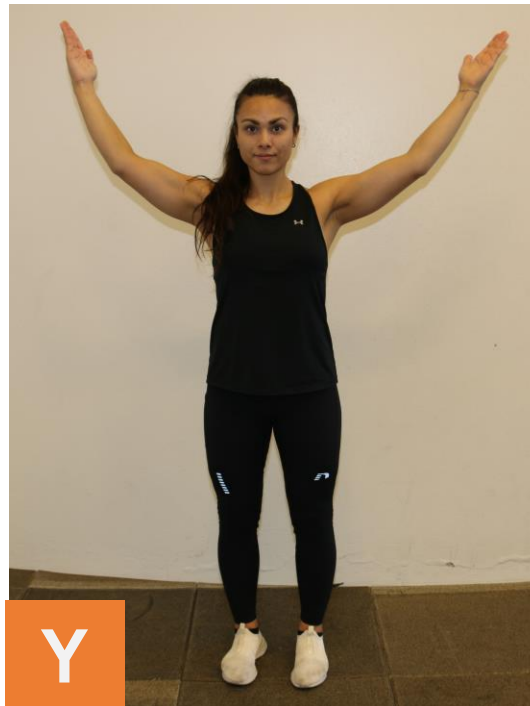


Passa að læsa ekki hnjám, heldur beygja hné örlítið



Halla sér fram, beina rassinum vel aftur, finna fyrir teygju aftan á læri og halda baki beinu

HREYFANLEGT T-Y-W



Standa upprétt með
jafnan þunga í
báðum fótum

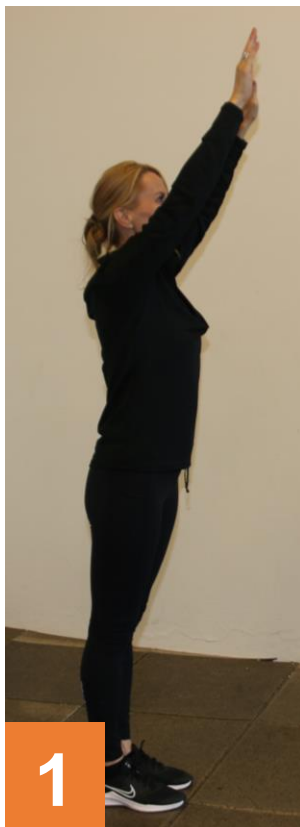


Draga herðablöðin
saman og lyfta
brjóstkassa upp



Framkvæma
hreyfingar til að
mynda bókstafina
T – Y – W

STANDANDI BAKFETTUR



Standa upprétt með hendur upp fyrir höfuð



Gagnstæð hendi á móti fæti: Hægri hendi fram og vinstri fótur aftur

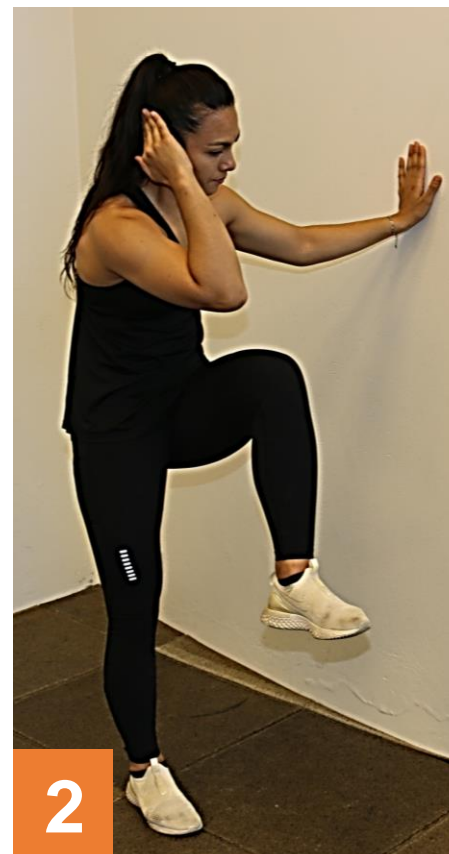
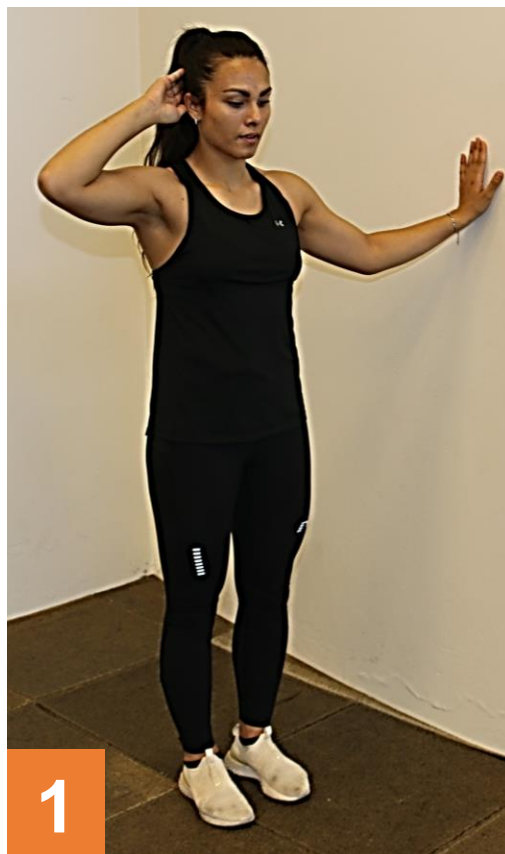


Spenna bak og rass og fara rólega til baka



Endurtaka sömu hlið eða skipta á milli eftir hverja endurtekningu

STANDANDI KVIÐKREPPUR



Standa við vegg svo hægt sé að tilla annari hendinni sér til stuðnings



Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kviðinn



Endurtaka sömu hlið áður en skipt er um hendi og fót

KVIÐKREPPUR



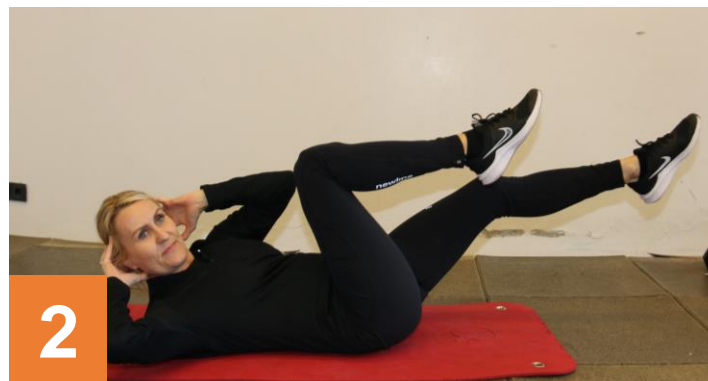
Liggja með mjóbak í
dýnu og lófa á
hnakka



Vísa höku í bringu
og slaka á öxlum



Toga sig upp með
því að spenna
kviðinn og slaka
aftur niður



Liggja með mjóbak í gólfi og tilla höndum á hnakka



Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kvið



Skipta á milli hliða eins og verið sé að hjóla með fótum



Liggja með mjóbak í gólfi og tilla annari hendi á hnakka

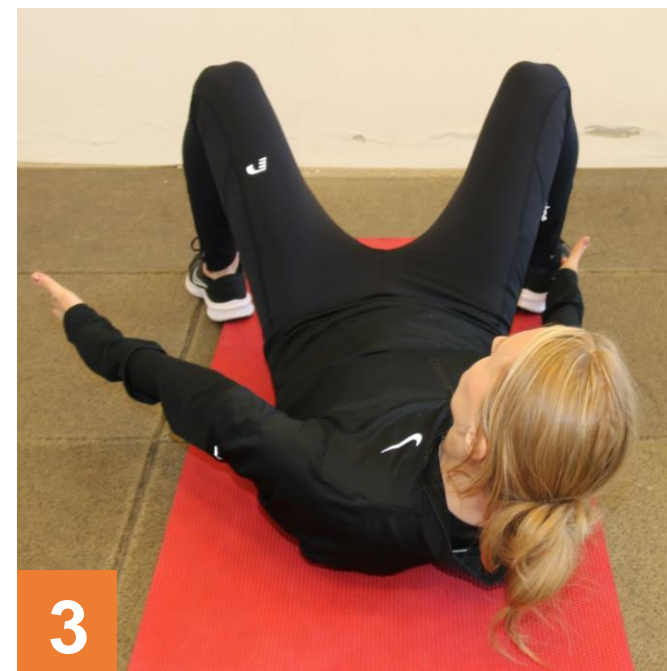
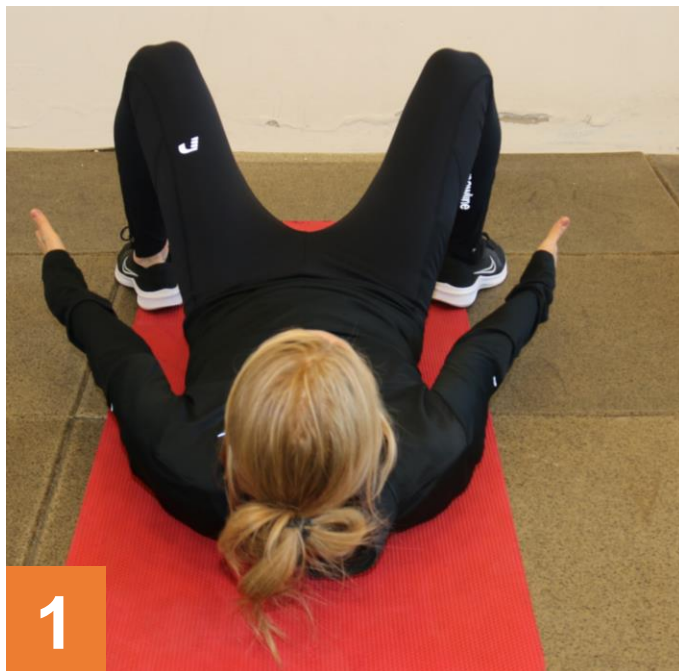


Lyfta gagnstæðu hné í átt að olnboga og spenna kvið



Endurtaka sömu hlið áður en skipt er um hlið

HLIÐARKVIÐVINDA



Liggja með mjóbak í gólfi og hæla niður í gólfi allan tíman

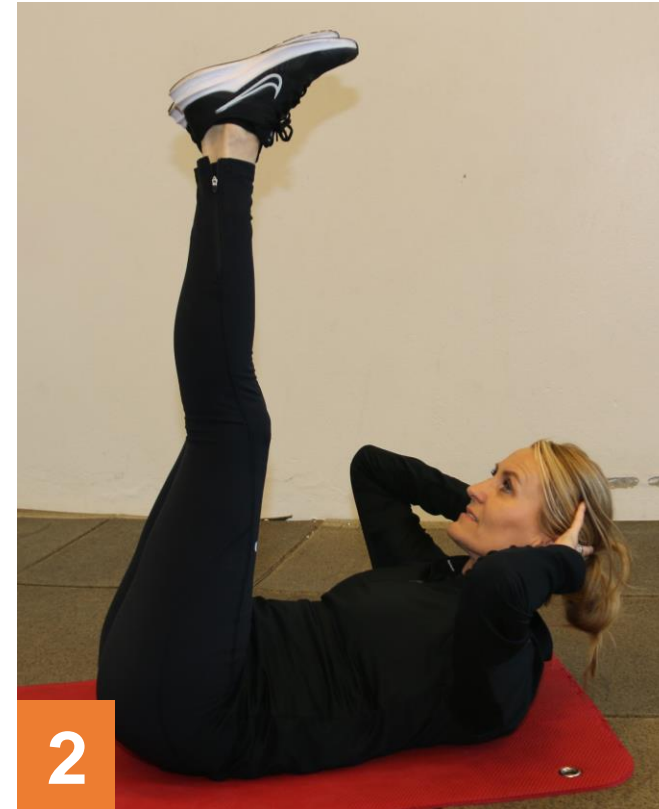
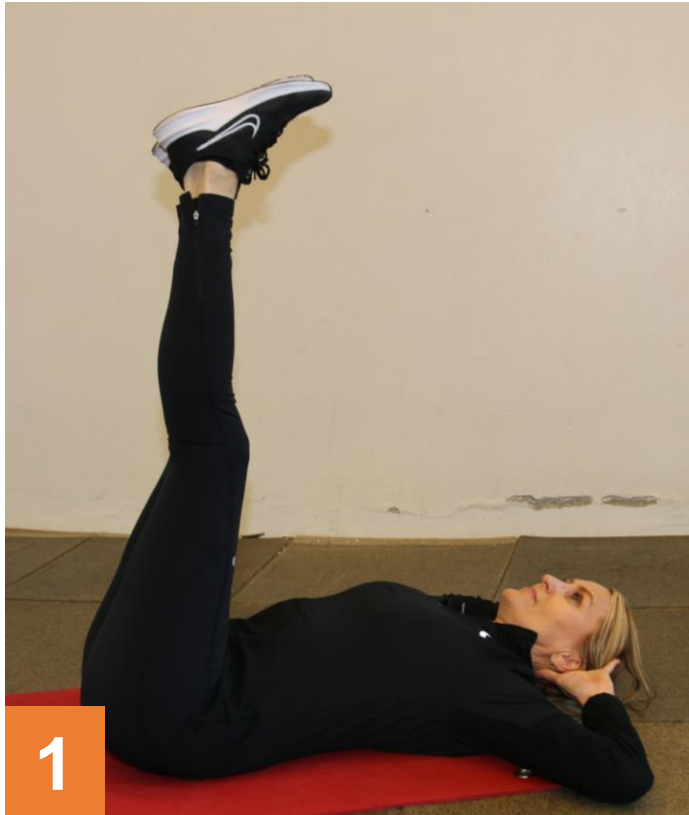


Lyfta herðum og höfði frá gólfi og mynda hliðar hreyfingar



Teygja sig til hægri og vinstri í átt að hæl til skiptis

KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI



Liggja með mjóbak í dýnu og fætur beina upp í loft

Vísa höku í bringu, lyfta herðum frá gólfi og hendur á hnakka

Toga sig upp í átt að fótum með því að spenna kviðinn

90° KVIÐKREPPUR MEÐ FÆTUR FRÁ GÓLFI



Liggja með mjóbak í dýnu og fætur upp frá gólfi í 90°



Vísa höku í bringu, lyfta herðum frá gólfi og hendur á hnakka



Toga sig upp í átt að fótum með því að spenna kviðinn

KRJÚPANDI BAKFETTA



Krjúpandi
staða með hné
undir
mjöðmum og
hendur beint
undir öxlum



Lyfta beint upp
gagnstæðri
hendi á móti
fæti í
mjaðmahæð



Spenna kvið
og bak. Fara
rólega til baka í
upphafsstöðu



Endurtaka
sömu hlið eða
skipta á milli
eftir hverja
endurtekningu

KRJÚPANDI BAKFETTA: SAMA HLIÐ



Krjúpandi
staða með hné
undir
mjöðmum og
hendur beint
undir öxlum



Lyfta beint upp
hendi og fæti
sömu hliðar í
mjaðmahæð



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



Liggja flatt með
bringu og enni
niður í gólf. Hendur
beinar fyrir ofan
höfuð

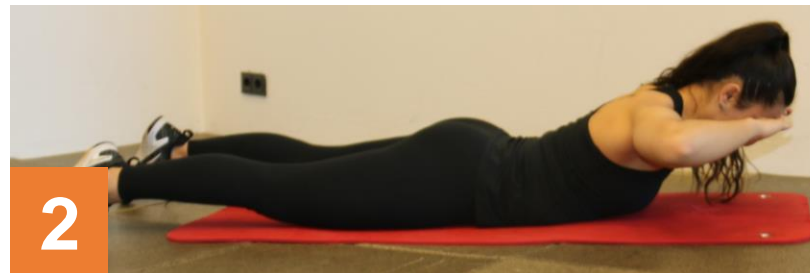
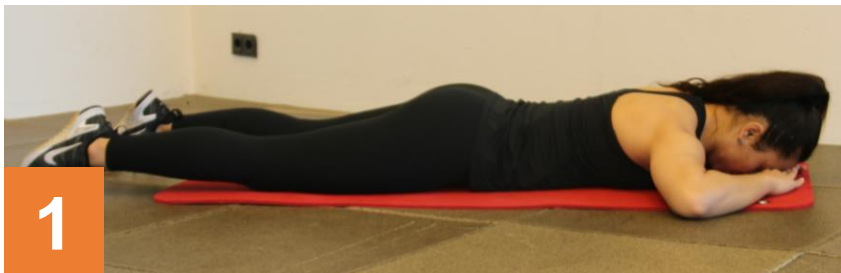


Lyfta beint upp
gagnstæðri hendi á
móti fæti í
mjaðmahæð



Endurtaka sömu
hlið eða skipta á
milli eftir hverja
endurtekningu

BAKFETTUR



Liggja flatt með
bringu og enni
niður í gólf



Hendur við
gagnauga og lyfta
brjóstbaki upp frá
gólf



Horfa niður í gólf
allan tímann og
róleg hreyfing til
baka

SÚPERMAN



Liggja flatt með
bringu og enni
niður í gólf. Hendur
beinar fyrir ofan
höfuð

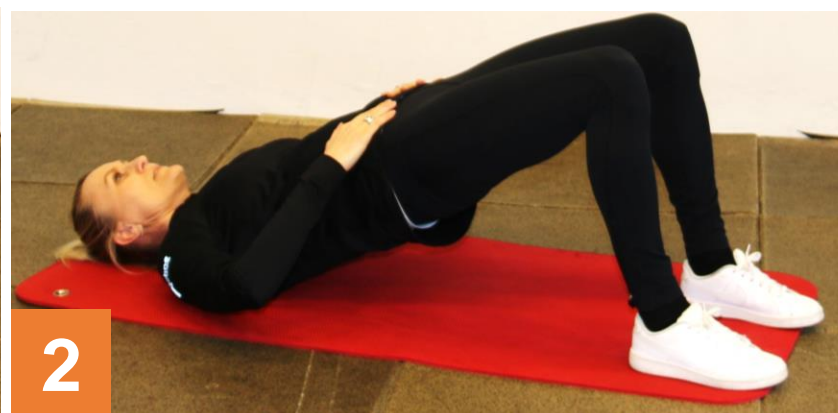


Lyfta brjóstbaki og
höndum upp frá
gólf



Horfa niður í gólf
allan tímann og
róleg hreyfing til
baka

MJAÐMALYFTA



Liggja flatt á gólfi
með mjaðmabreidd
á milli fóta



Lyfta mjöðmum upp
frá gólfi og spenna
rassvöðva



Róleg hreyfing til
baka og halda sama
bili á milli hnjóna
allan tíman

MJAÐMALYFTA Á EINUM FÆTI



Liggja flatt á gólfi
með mjaðmabreidd
á milli fóta



Standa í annan
fótinn og lyfta
mjöðmum upp frá
gólfi



Spenna rassvöðva í
efstu stöðu og róleg
hreyfing í niður
upphafsstöðu

SUNDUR SAMAN MJAÐMALYFTA



Liggja flatt á gólfi með mjaðmabreidd á milli fóta

Lyfta mjöðmum upp frá gólfi og spenna rassvöðva í efstu stöðu

Færa hné sundur og saman í efstu stöðu, endurtaka áður en farið er niður aftur með mjaðmir

KRJÚPANDI HLIÐARFÓTALYFTA



Krjúpandi staða með hné undir mjöðmum og hendur beint undir öxlum



Rétta úr öðrum fætinum til hliðar, út frá mjöðmum



Lyfta fæti beint upp í mjaðmahæð og slaka aftur niður

KRJÚPANDI AFTURSPARK



Krjúpandi
staða með hné
undir
mjöðmum og
hendur beint
undir öxlum



Lyfta öðrum
fæti með 90°
bogið hné upp
í mjaðmahæð
og aftur niður



Spenna rass
og passa að
halda bakinu
beinu í láréttri
stöðu



* Einnig hægt
að framkvæma
með beinum
fæti (B)