



Útiæfingar.

Hugmyndir að æfingum til að gera úti

Gott er að byrja á að ganga rösklega í ca 5 mínútur í upphitun. Hægt er að gera göngutúrana meira krefjandi með því að bæta inn að þátttakendur eigi t.d. að

- Lyfta upp hjám
- Sparka í rass
- Ganga á tám
- Ganga á hælum
- Sveifla höndum
- Teygja hendur upp fyrir höfuð
- Snúa höndum í hring, fram og aftur
- Knúsa sig þ.e. sveifla höndum í sundur og taka utan um sig aftur

Hægt er að nota bilið á milli ljósastaura. Til dæmis væri hægt að ganga hratt á milli þriggja ljósastaura, ganga hægt á milli tveggja staura. Endurtaka t.d. þrisvar sinnum.

Æfingar eftir upphitun:

BEKKIR:

- Nota bekkina til að setjast upp og standa upp aftur (hnébeygjur)
- Halda í bakið á bekknum og fara upp á tær (kálfavöðva-æfingar)
- Hendur á bekkinn og láta rassinn síga fram fyrir, beygja og rétta úr höndum (þríhöfðaæfing)
- Hendur á bakið á bekknum, síga með bringu að og ýta frá aftur (armbeygjur)

VEGGUR:

- Halda höndum í brjósthæð á veggnum síga að og frá (armbeygjur)
- Styðja höndum á vegg og fara upp á tær og færa sig aftur á hæla (kálfaæfing)
- Styðja höngum á vegg og lyfta hjám upp (jafnvægi)



ÆFINGAR FRÍSTANDANDI:

- Hendar hanga beinar niður og lófar krepptir. Beygja og rétta úr höndum eins og haldið sé á einhverju þungu (tvíhöfði)
- Sprellikall, hoppa sundur og saman með fætur(þolæfing)
- Hlaupa/skokka á staðnum

KANTAR:

- Stíga upp og niður (kálfæfing)
- Stíga upp og lyfta hnjám, til skiptis hægri og vinstri
- Stíga upp lyfta upp á tær og stíga niður aftur (kálfæfing)

Teygjur:

Sjá teygjubók.