

Teygjur fyrir hjólara

Hér hef ég tekið saman nokkrar teygjur sem nýtast sérstaklega hjólafólki. Æfingarnar eru sérstaklega valdar með það að leiðarljósi að liðka svæðin sem eru undir mestu álagi í hjólatúrum.

Hægt er að fara í gegnum allar æfingarnar á innan við 20 mínútum og mæli ég með að gera það strax að loknum hjólatúr á meðan líkaminn er enn heitur.

Engrar sérkunnáttu er þörf til að gera æfingarnar, það þarf engan búnað til að framkvæma þær og auðvelt að gera þær bæði úti og inni.

Æfingaröðin

Æfingarnar fara yfir öll helstu liðamótin og er unnið frá toppi og niður.

Þú getur gert allar æfingarnar í þessari röð, eða valið þær sem þér henta best og gert þær í þeirri röð sem þér hentar.

Áður en þú byrjar

Andardrátturinn er góður mælikvarði á það hvernig okkur gengur með æfingar eins og þessar. Ef þú finnur að:

1. þú heldur inni í þér andanum
2. andar hratt
3. andar grunnt

þá ertu líklega í of djúpri (og óþægilegri) stöðu. Losaðu þá aðeins um stöðuna, og gefðu þér meiri tíma til að mýkja þig.

Góða skemmtun og gangi þér vel!

Eygló Egilsdóttir

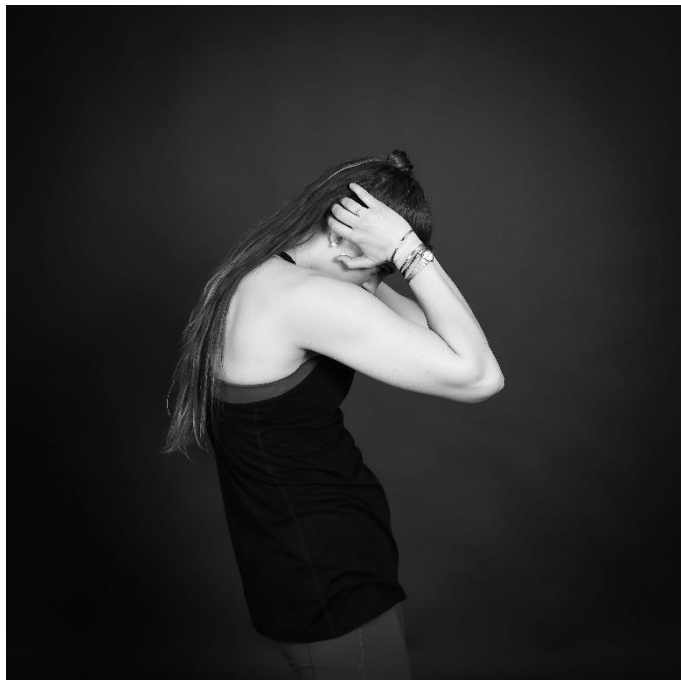
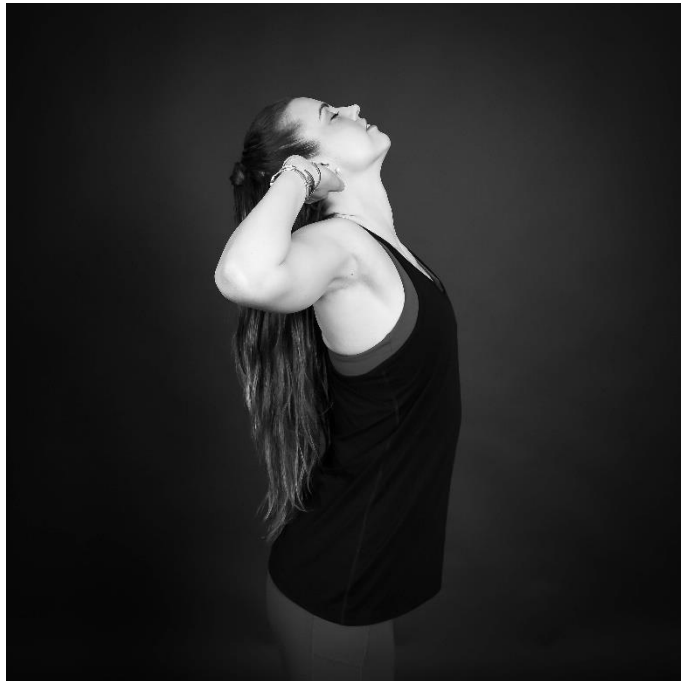
Jógakennari & Metabolicþjálfari

eyglo@jakkafatajoga.is



Standandi kattarteygja

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Lófar á hnakka
3. Innöndun: fetta bak, horfa fram eða upp
4. Útöndun: kryppa á bak, horfa að nafla
5. Endurtaka 7-10x í hvora átt



Standandi hliðarteygja

1. Hafðu rúmlega mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Hægri lófi á læri, vinstri hönd í átt að lofti
3. Leyfðu hægri lófa að síga niður eftir fótlegg þangað til þú finnur teygju í vinstri síðunni
4. Haltu í ca 30 sek
5. Endurtaktu fyrir hina hliðina



Standandi nárateygja

1. Lófar á mjaðmir eða mjóbak
2. Stígðu fram með vinstri fót
3. Þú ræður hvort hægri hæll er í gólfi eða ekki
4. Þrýstu mjöðmum fram
5. Spenntu rassvöðvana í leiðinni
6. Ef þú vilt dýpri teygju þá teygir þú hægri líka handlegg upp
7. Haltu teygjunni í ca 30 sek
8. Endurtaktu fyrir hina hliðina



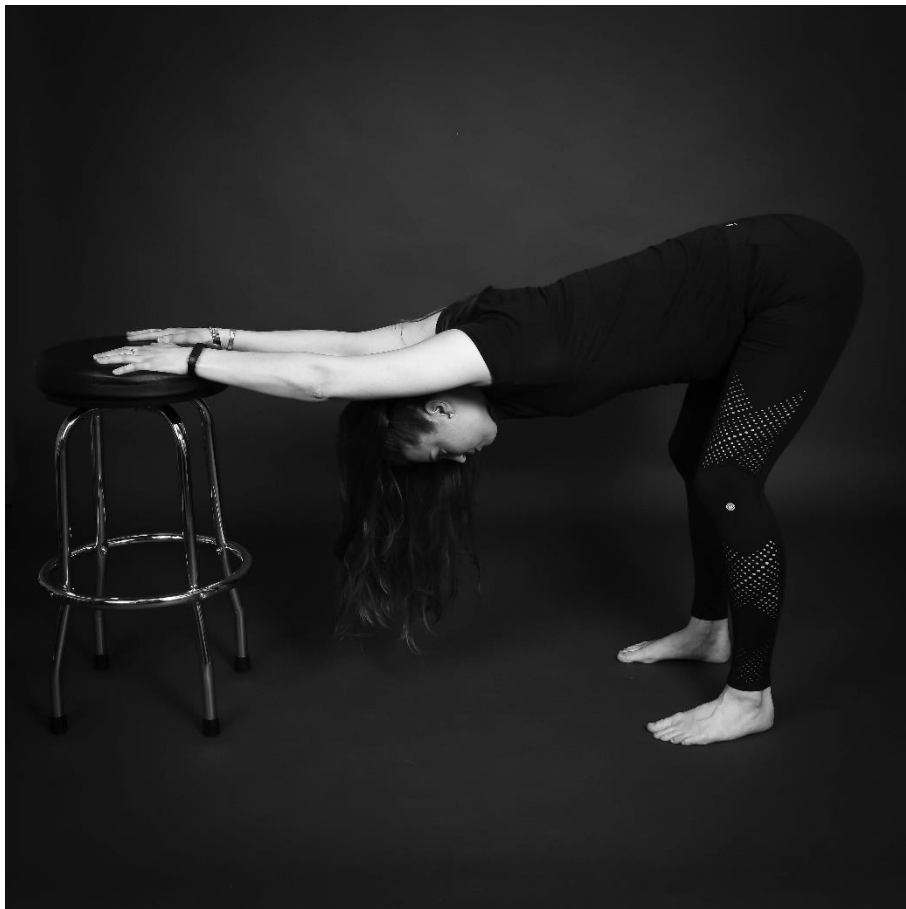
Standandi framanlærateygja

1. Gríptu með hægri lófa um hægri rist
2. Þrýstu hnjám saman
3. Horfðu fram
4. Þrýstu mjöðmum fram
5. Spenntu rassvöðvana í leiðinni
6. Haltu teygjunni í ca 30 sek
7. Endurtaktu fyrir hina hliðina



Standandi aftanlæristeygja

1. Leggðu lófana ofan á eitthvað ca í mjaðmahæð
2. Hafðu hnén múk
3. Slakaðu á höfði
4. Fettu bakið fyrir dýpri teygju og líttu upp
5. Haltu teygjunni í ca 30 sek



Sitjandi utanlæristeygja

1. Sestu framarlega á stólinn
2. Leggðu hægri ökklað ofan á vinstra lærið, rétt fyrir ofan hnéð
3. Hafðu vinstri hælinn beint undir vinstra hné, eða framar ef það veldur of djúpri teygju
4. Hallaðu þér fram frá mjöðmum og reyndu að halda bakinu beinu áleiðis inn í teygjuna
5. Farðu eins langt og þú getur með góðri öndun og haltu í 30 sek
6. Endurtaktu fyrir hina hliðina



Standandi mjóbaksvinda

1. Hafðu rúmlega mjaðmabil á milli fóta
2. Sveiflaðu höndum kæruleysislega í kringum þig
3. 5-10 x í hvora átt



Standandi öklaliðkun

1. Hafðu mjaðmabil á milli fóta
2. Stígðu eins hátt upp á táberg og þú getur
3. Færðu þungann aftur á hælana
4. Endurtaktu 5-10 x



Framhandleggsteygjur

1. Hafðu handarbök saman
2. Þrýstu olnbogum niður
3. Það myndast teygja framan á framhandleggjum
4. Haltu í ca 30 sek

1. Hafðu lófana saman
2. Þrýstu lófunum niður
3. Það myndast teygja innan á framhandleggjum
4. Haltu í ca 30 sek

