

Teygjur fyrir hlaupara

Hér hef ég tekið saman nokkrar teygjur sem nýtast vel þeim sem stunda hlaup. Æfingarnar eru sérstaklega valdar með það að leiðarljósi að liðka svæðin sem eru undir mestu álagi á löngum hlaupum.

Hægt er að fara í gegnum allar æfingarnar á innan við 20 mínútum og mæli ég með að gera það strax að loknum hlaupatúr, helst 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 allt frá frá öxlum og niður í ökkla.

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. þú andar hratt
3. þú 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 & Metabolicþjálfar

eyglo@jakkafatajoga.is



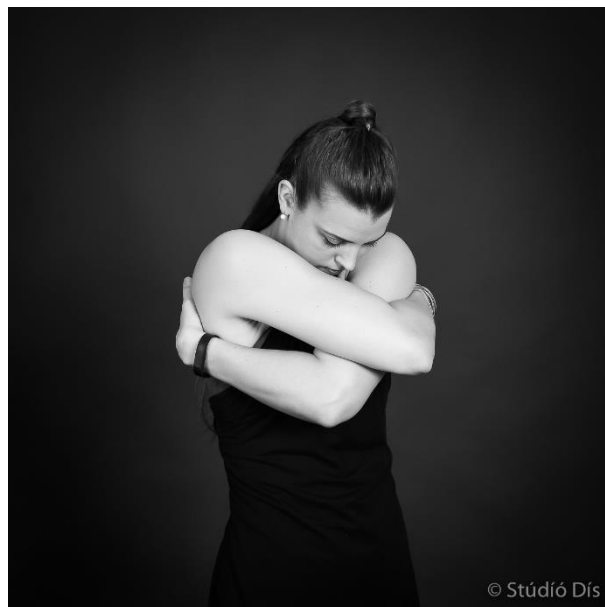
Axlarsnúningar

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Handleggir út til hliða í axlarhæð
3. Innöndun: horfa upp og snúa upp á handleggi þannig að lófar vísi upp
4. Útöndun: horfa niður og snúa öxlum í innsnúning þannig að handarbök vísi niður
5. Endurtaka 7-10x í hvora átt



Faðmlag

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Innöndun: handleggir út til hliða í axlarhæð
3. Útöndun: faðmlag með hægri handlegg fyrir ofan
4. Haka í átt að bringu, örlítil kryppa á baki
5. Djúp öndun: þrýsta herðablöðum í sundur
6. Anda djúpt 7-10x
7. Endurtaka fyrir hina hliðina



Örninn

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Innöndun: handleggir út til hliða í axlarhæð
3. Útöndun: krossa handleggi með hægri fyrir ofan
4. Ná einhverju taki á höndum án þess að missa krossinn á olnbogum
5. Innöndun: þrýsta olnbogum upp án þess að missa krossinn
6. Útöndun: þrýsta olnbogum niður og fram
7. Anda djúpt 7-10x
8. Endurtaka fyrir hina hliðina



Bókstafaæfingar – T

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Halla fram frá mjöðmum
3. Anda eðlilega
4. Lyfta höndum upp og mynda bókstafinn T
5. Endurtaka 7-10x



Bókstafaæfingar – Y

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Halla fram frá mjöðmum
3. Anda eðlilega
4. Lyfta höndum upp og mynda bókstafinn Y
5. Endurtaka 7-10x



Bókstafaæfingar – W

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Halla fram frá mjöðmum
3. Anda eðlilega
4. Lyfta höndum upp og mynda bókstafinn W
5. Endurtaka 7-10x



Standandi mjóbaksvinda

1. Rúmlega mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Sveifla höndum kæruleysislega til hægri og vinstri
3. Endurtaka 7-10x í hvora átt



Standandi mjaðmaveltur

1. Mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Annar lófi á kvið, hinn á mjóbak
3. Innöndun: fetta á mjóbak: velta aftur
4. Útöndun: kryppa á mjóbak: velta fram
5. Endurtaka 7-10x í hvora átt



Standandi nárateygja

1. Lófar á mjaðmir eða mjóbak
2. Stíga fram með vinstri fót
3. Hægri hæll er ýmist í gólfi eða ekki
4. Þrýsta mjöðmum fram
5. Spenna rassvöðva til að dýpka teygju
6. Velta mjöðmum fram til að dýpka teygju (sjá „standandi mjaðmaveltur)
7. Halda í ca 30 sek
8. Endurtaka fyrir hina hliðina



Standandi hliðarteygja

1. Tvöfalt mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Annar lófi á hægra læri, hinn í átt að lofti
3. Anda eðlilega
4. Síga inn í stöðuna þangað til teygja fæst á vinstri síðuna
5. Halda ca 30 sek
6. Endurtaka fyrir hina hliðina



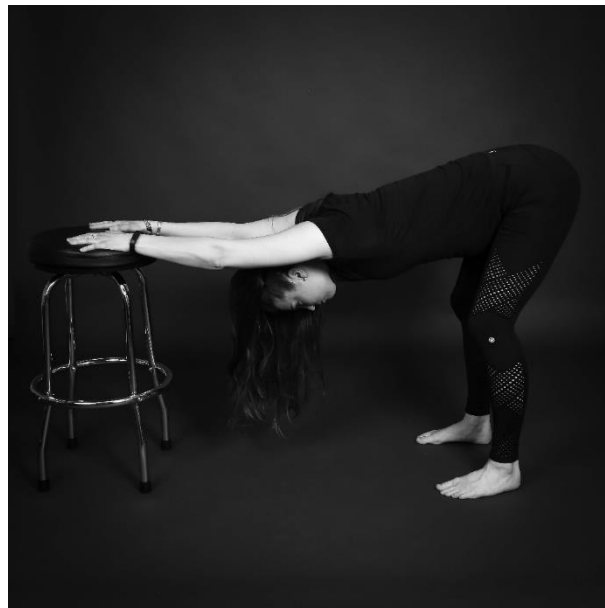
Standandi framanlærateygja

1. Grípa með hægri lófa um hægri rist
2. Þrýsta hnjám saman
3. Horfa fram
4. Þrýsta mjöðmum fram
5. Spenna rassvöðva fyrir dýpru teygju
6. Halda í ca 30 sek
7. Endurtaka fyrir hina hliðina



Standandi aftanlæristeygja

1. Rúmlega mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Leggja lófa ofan á eitthvað ca í mjaðmahæð
3. Slaka á höfði
4. Fetta bakið fyrir dýpri teygju og kíkja fram
5. Halda í ca 30 sek



Sitjandi untalæristeygja

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



Yoga mudra

1. Rúmlega mjaðmabil á milli fóta, hnén mjúk
2. Spenna greipar fyrir aftan bak
3. Halla fram frá mjöðmum
4. Anda eðlilega / andvarpa
5. Halda í 10-30 sek
6. Koma varlega upp í standandi stöðu
7. Losa takið á höndunum



Standandi öklaliðkun

1. Mjaðmabil á milli fóta
2. Stíga hátt upp á táberg
3. Stíga aftur á hæla
4. Endurtaka 5-10x

